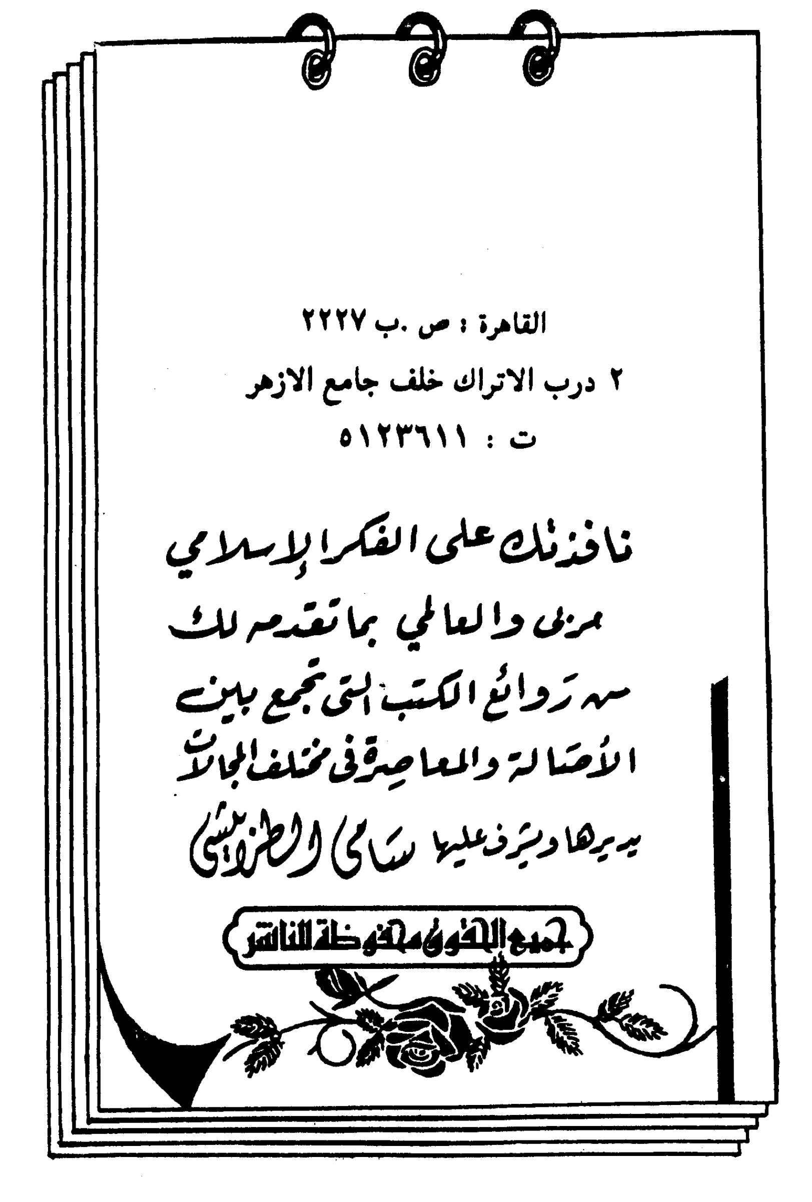
تـزوج وعِـشْ سعيـداً

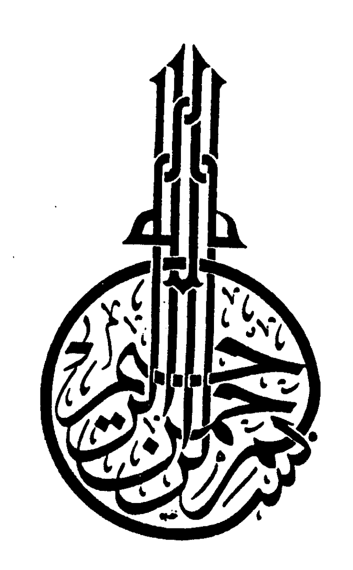
زواج سعيد للأبد.. كيف؟

عايدة الصلال



رقم الإيداع ٤٧٤٧ / ٩٧

الترقيم الدولي 977-5481-35-X / I.S.B.N.



مُقدِّمة

الزواج هو النظام الأمثل الذى توصلت إليه الإنسانية لتنظيم العلاقة بين الجنسين .. وهو يعنى تكوين أسرة وإنجاب أطفال ، ولكنه يعنى كذلك تهيئة جو الهناء والسعادة أمام المرأة والرجل ، حتى يتقدم المجتمع ويسعد البشر .

ولكن كيف يمكن للزواج أن يحقق النجاح المنشود ، ويخلق الأسرة السعيدة المطمئنة ؟

هذا هو السؤال الذى حيَّر الباحثين والأخصائيين فى شتى المجالات ؛ ومن هنا كانت أهمية وضع الأسس السليمة للحياة الزوجية الناجحة والسعيدة ؛ ولذلك قمت بإعداد مجموعة من الكتب فى بيان ما يحبه الرجال فى النساء ، وما يكرهه الرجال فى النساء ، وما يحبه النساء فى الرجال ، وما يكرهه النساء فى الرجال ، وبيان المرأة التى يتمنَّاها الرجال ، وبيان المصاعب الجنسية التى تواجه الرجال والنساء ، وبيان المفاهيم الخاطئة عن الزواج ، وكيف تجعل حياتك شهر عسل مستمر؟ وكيف تتزوج وتعيش سعيداً للأبد؟

وقد عملت جهدى لأعطى هذه المجموعة حقَّها .. والله الموفق .

عايدة الصلال

ما هو الأفضل : الزواج المعَرَّض للخطر أم عَدم الزواج؟

كان الناس إذا تزوجوا فيما مضى يظلون ورباط الزواج هذا يجمعهم على الدوام حتى نهاية الحياة . واليوم ، لا زال الواحد منا عندما يتزوج ، تكون فكرة ديمومة الزواج هذه راسخة فى ذهنه ، مع أننا جميعاً نعلم علم اليقين أن ديمومة الزواج كثيراً ما تتزعزع . وقد جرت دراسات فى البلدان الغربية ظهر منها أن واحداً من كل سبعة رجال تمر بهم فى المدن الكبيرة تجده متزوجاً للمرة الثانية أو الثالثة . ومعدل استمرار الزواج هناك يزيد قليلاً على سبع سنوات فقط (هـذه الإحصاءات لا تنطبق على البلدان العربية طبعاً) .

والسبب فيما تـشير إليه هـذه الإحصاءات المذهلة ، ليس هو أن الناس كانوا فيما مضى أحسن مما هم عليه الآن . كل ما فى الأمر أن الطلاق عندهم كان مستحيلاً تقريباً ، وقد سَهُلَ الحصول عليه الآن ، أى ليس للسعادة علاقة بهذا الموضوع .

كذلك كان الاعتبار السائد يضع النساء فى المرتبة الثانية بعد الرجال ، وحتى داخل منازلهن ، مما كان يدفع بهن إلى قبول حظوظهن فى الزواج مهما حدث وبدون أى احتجاج . أى أن المشاكل الزوجية كانت موجودة مثلما هى اليوم .. والفارق أن الزواج لم تعد له تلك القدسية بل أصبح مجرد عقد بين طرفين صدرت فى النهاية قوانين تسمح بفسخه .

نساء كثيرات فى مختلف البلدان يرين أن الارتفاع فى نسبة الطلاق يشير إلى وجود حالة اجتماعية خطرة تكاد كثرة الأحاديث الدائرة عنها تتحول إلى دعوة ضد الزواج . حتى بدأ الناس يتساءلون : ما هى الحسنات التى تنشأ عن هذه الحالة الاجتماعية ـ التى هى الزواج ـ ما دام أنها كثيراً ما تتفكك وتتحطم؟!

ولكن ما خلص إليه المنطقيون منذ زمن هو أن الحقائق شيء والتفسير الذى نضعه لها شيء آخر . هل تقل قيمة السيارة كوسيلة نقل لأنها بحاجة إلى العناية من وقت إلى آخر ، وقد لا تعمر أكثر من سبع سنوات؟ سبع سنوات من العمل الناجح قد تجمع لصاحب الأمر ثروة تكفيه طوال حياته . وما نعنيه بهذه الأمثلة هو أن الشيء لا يحتاج بالضرورة للاستمرار إلى الأبد حتى نعتبره محموداً .

على أن الزواج - بسبب متطلباته العاطفية والمالية الهائلة التى يقدمها كل من الزوجين لزوجه ، هذا إذا لم نتحدث عن الأولاد إذا رزقا بهم - يحتاج إلى أكثر من سبع سنوات حتى يتحول إلى توافق مثالى . ولا شك فى أنه إذا فشل ، يصيب الزوجين بآلام كثيرة ، يتبعه بعد ذلك طلاق ملىء بقسوة وآلام أكبر . فطلاق امرأة ما ، أو رجل ما ، هو صدمة عاطفية شديدة يتعرض لها الاثنان ويكون من نتائجها كذلك أن الأطفال يقعون فى دوامة الضياع فى أحيان كثيرة وترتبك حياتهم وتضطرب ليكونوا هم الضحايا الأبرياء . وعلى الرغم من ذلك يبقى اعتقادى راسخاً بأن الطلاق هو أهم مرادف ينعم الزواج بالانتهاء إليه فى بعض الأحيان ، مع العلم أن الإنسان لم يعرف طوال تاريخه علاقة اجتماعية أفضل وأعظم من علاقة الزواج ... إذ ليس فى العلاقات الاجتماعية ما يفتح نحو الألفة والمحبة الإنسانية فرصة تفوق الزواج عمقاً ورسوخاً ونجاحاً .

كان الخوف من الزواج فى الدول الغربية نابعاً من أن الزواج لا يقبل الوقوع فى الخطأ . إذ متى أقدمت عليه فإنه لا تبقى أمامك فرصة لتجربة حظك مرة أخرى ... أما اليوم ، وبعد السماح بالطلاق هناك ، أصبح بإمكان الإنسان عند اكتشاف الخطأ أن يجرب حظه مرة ثانية ، بالاتجاه إلى ناحية أخرى غير التى قصدها فى زواجه السابق ... هكذا يعتقدون . أما أنا : فأرى أن الناس بذلك إنما يرتكبون أخطاء تفوق أخطاءهم السابقة . والفائدة الوحيدة والهامة هى أن هذا التحول أراح الناس من مخاوف الزواج السابقة ، فراحوا يتزوجون بأعداد هائلة . وعلى الرغم من حدوث الطلاق بأعداد تفوق تلك التى كانت معروفة فيما سبق ، فإن عدد الزيجات السعيدة هكذا هو - حسب الإحصاءات - أكثر بكثير من الزيجات السعيدة التى

تحدثت عنها الإحصاءات فيما سبق .

وبغضّ النظر عن قضية الطلاق ، يمكننا أن نتساءل : لماذا ينتظر من الزواج أن يكون أكثر ثبوتاً وثباتاً من الناس أنفسهم . إذ ليس الزواج نفسه هو الذى يجعل الناس تعساء ، بل هم الأزواج أو الزوجات الذين يقررون أن زواجهم نجح أو فشل؟ أما نحن فلا يمكننا أن نتكيف مع الآخرين بشكل أفضل من تكيفنا مع أنفسنا وقد جاء الزواج تجربة تخضع لها هذه النفس ، فعندما يقاسى الواحد منا وحده لا يتخذ بالنتيجة أية خطوة اجتماعية .. أما عندما يقاسى مع شخص آخر ، فما أسهل ما تجد معاناته هذه منفذاً لتخرج إلى النور : يثور ... يلوم .... يبحث عن ضحية ... أو يفترق بالطلاق !

من هنا يتبين أن الزواج باختصار يظهر مصاعبنا الذاتية ويسلط عليها الأنوار الكاشفة بدلاً من أن يخلقها كما يعتقد البعض .

وعلى الرغم من أن الكثيرين منا يتميزون بعيوب فى شخصياتهم ، قد تجعل من زواجهم عملاً مليئاً بالمرارة ، فلا يمكننا غض النظر عن الزواج إلى الأبد . ذلك أن العالم الذى نعيشه يزداد صعوبة وتعقيداً يوماً بعد يوم مما جعل مواجهة الإنسان له وحيداً أمراً شائكاً وحافلاً بالصعاب . والحقيقة أنك لو رجعت إلى أية فترة من التاريخ تجد أن غير المتزوجين لم يأتوا إطلاقاً بأفضل مما أتى به المتزوجون . كان سقرط واحداً من أذكى الناس وأعقلهم ، وقد شجّع الناس على الزواج رغم أنه كان متزوجاً من امرأة جعلت حياته جحيماً لا يطاق . ومع ذلك حافظ على مرحه رغم كل شىء ، وقال : إن الرجل إذا عرف كيف يختار فهو سيتمتع بحياة زوجية سعيدة . أما إذا فشل الرجل فى اختيار الزوجة المناسبة – فى رأيه – فإنه ، مثل سقراط نفسه ، قد يتحول إلى فيلسوف!

إســـاءة الاخـتـــيـــار :

أما المرأة إذا أساءت الاختيار اليوم فهى ستتحول إلى مطلـقة لا إلى فيلسوفة ، ومعظم المطلقات يتزوجن من جديد . وحتى التى لا تعود إلى الزواج ثانية تجدها

سعيدة بأنها كانت متزوجة فى السابق ... وخاصة إذا كان لها أولاد . هذا النوع من المطلقات ينعمن بمشاعر من الرضا ، رغم الأحزان والصعاب التى يواجهنها عندما يعدن إلى مصارعة الحياة وحيدات .

وبعض النساء يتأخرن فى الزواج قصداً بانتظار أن تصبح الواحدة منهن مستعدة نفسياً لمواجهته . هذا الاستعداد قد يساعدهن بالفعل ، لكنه لا يضمن السعادة بحال من الأحوال . والخطر فى التأخير المتعمد كبير ، إذ إن الواحدة قد يفوتها قطار الزواج قبل أن تنتبه أو تراها تتكيف مع حياة العزوبية ويصبح من الصعب عليها أن تتخلى عنها بالزواج .. بل إن نظرتها إلى الرجال لا تتحسن بالبقاء عزباء ، كما أنها ـ بغياب الراغبين فى الزواج منها ـ لا تتعلم تحسين أفكارها عن الرجال ، بل تنعكس مرارتها بازدياد شكّها فيهم وعداوتها لهم . وعلى الرغم من أنها ، إذا تزوجت فيما بعد ، ستمر دون شك بتجربة تكون بدايتها صعبة جداً ، فإن الزواج بالنسبة لامرأة من هذا القبيل يصبح هو الطريقة الوحيدة لها كى تتفهم الزواج وتتفهم الرجال .

حقاً إن الزواج قد يضع الإنسان ضمن حلقة مهلكة من المشاكل والعقبات التى يصعب الخروج منها ... لكنه بدون زواج قد يتعرض أيضاً لصعاب مهلكة أكثر . والعالم يتوقع من المرأة أن تتزوج فإذا لم تفعل سارت عنها الأقاويل «ماذا حدث لها.؟!» «ما هو الخطأ فيها .؟!» ثم يطلقون عليها لقب «عانس» وهو لقب مؤلم للغاية . وحتى لو قالوا عنها «آنسة» فإن لقب «سيدة» يحيطها باحترام أكثر بكثير . والفتاة العزباء هى شخص زائد ليس بمرغوب فيه فى المناسبات الاجتماعية ، أما الزوج وزوجته فهما وحدة يرحب بها الجميع .

وعلى الرغم من أن مجالات العمل والوظيفة مفتوحة اليوم أمام الفتاة العزباء ، فإنها لا تزال غير قادرة وحدها وفى معظم الحالات على العناية بمسؤولية نفسها المالية ... إذ إن الصعاب فى هذا المجال كبيرة ، وقد تطغى على قدراتها فتضعها فى حالة مزرية لا ينقذها منها سوى الزواج ، الذى ينقذها كذلك من مشاكل وصعاب كثيرة أخرى على نحو ما أوضحناه هنا . ومهما انفتحت الفرص أمام الفتاة ،

ومهما كانت علاقاتها وارتباطاتها ، فكل شيء من هذا معرّض إلى الزوال ... ولا يؤمّن الاستمرار إلا الزواج .

والفتيات على ما يبدو مقتنعات بهذه الأمور ، ولكنك تجد الواحدة منهن تتساءل عندما تقتنع بضرورة الزواج : «ولكن كيف أتزوج ...؟» هل تنشر الواحدة منا إعلانات في الصحف ..؟» ، «الرجال هم الذين يتجنبون الزواج لا نحن البنات!» .

والجواب الواقعي في الحقيقة هو أن الشابات لا يبذلن محاولات جادة وجهوداً كافية لتحقيق الزواج .. إذ تجد الواحدة منهن تأمل وتحاول أن تحقق الزواج المثالي ـ الأمر الذي لا نلومهن عليه ـ ولكن ما يفوتهن إدراكه في هذا المجال هو أن الزواج شيء ، وتحقيق الزواج المثالي شيء آخر .

قلنا إن المرأة لا تكاد تمر بضع سنوات على طلاقها حتى تجدها على الأغلب وهي متزوجة للمرة الثانية . لكن هذا لا ينطبق على التي لم تتزوج بعد . والسبب أن المطلقة ترضى بما هو متوفر ، أما التي لم تتزوج بعد ، وهي ما بين التاسعة عشرة والرابعة والعشرين ، فتريد من الزواج أن يحقق لها شروطاً كثيرة صعبة التحقيق ... بل كل شيء تحلم به . والمطلقة ، أكثر واقعية على وجه العموم ممن لم تتزوج بعد لأنها تعرف ما ينطوي عليه الزواج . وقد تعلمت ولو القليل عن نفسها وعن الرجال مما يجعلها أكثر واقعية في الاختيار .

ولست أعني بذلك أن تسرع الفتاة إلى الزواج من أي رجل يتقدم منها لمجرد الزواج . لكن إذا لم تجدي رجلاً تتوفر فيه جميع آمالك وأحلامك ، فالتفسير الأقرب إلى الحقيقة هو أنك لا تعرفين حقيقة آمالك وأحلامك هذه . وقد يكون التفسير أنك لا تجذبين إليك أنظار واهتمام الذي ترين فيه الزوج المناسب . فإذا كانت هذه هي الحقيقة ، فعليك أن تلفتي انتباهه بطريقة من الطرق . أما الإصرار على تحقيق كل شيء بالزواج فقد ينقلب إلى خسارة لا تعوض .. بل قد تحظين بزوج على هذا الأساس تخطئين في تقديره أكثر مما يستحق ، وهذا الخطر هو أكبر من سابقه ؛ لذلك فنصيحتنا هي التالية :

مهما يكن حسن اختيارك لشريك الحياة فالنجاح الأكبر فى زواجك يعتمد على ما تتعلمه المرأة فى مجال العيش مع الزوج الذى تختاره .

على أن فى النساء من يرين أن الزواج هو مجرد العيش مع رجل . فإذا كانت الواحدة من هؤلاء ليست واثقة من نفسها أو من الرجل - أى رجل - فإنها ستصر عندئذ على تحقيق الاختيار المثالى فى سبيل التخلص من هذه الشكوك ، دون أن تدرك أن المثالية إنما هى موجودة فى الخيال فقط لا فى الحقيقة . امرأة من هذا القبيل ستستمر على اعتقادها بأنها تعرف ما تريد ، دون أن تخضع نفسها للتجربة . ودون أن تُدْخِل على حياتها أى تغيير . وبالإضافة إلى ذلك توجد اعتبارات عديدة عند البنات تؤخر زواجهن أو تمنع إتمامه رغم الاعتقاد الخاطئ عند الواحدة منهن بأنها تحاول .

حضارة اليوم سهّلت كل شيء :

إن التغييرات الهائلة التى طرأت على مجتمع اليوم سهّلت الطريق أمام النساء للزواج . فقد مرت أوقات كان يصعب جداً على الفتاة خلالها مجرد الالتقاء برجل . وعلى الرغم من أن أحوالاً من هذا القبيل لا زالت موجودة فى بعض المجتمعات القليلة ، فيمكننا القول اليوم بأن تمازج الجنسين اجتماعياً أصبح سهلاً للغاية ، فعدد النساء اللواتى يعملن فى نفس الوظائف مع الرجال فى تزايد مستمر ، كما أن الجنسين أصبحوا يتلقون العلم فى مدارس وجامعات تضمهم معاً . وحتى فى حال صحة ما تقوله النساء من أن الرجال هم الذين يتقاعسون عن الزواج ، فقد توفرت للنساء اليوم فرصة لم يعرفنها من قبل ، ألا وهى : لقاء الرجال بكل سهولة وفى كل وقت وكل مكان . وهذه الميزة على ما أعتقد تُسَهِّل أمام النساء أمر كسر حاجز المقاومة عند الرجال .

وإذا كانت الفتاة راغبة فى الزواج ، فهذا يعنى أن الزواج عندها له أهمية ، ومهمتها هنا أن تنقل هذه الأهمية إلى الرجل . أما أفضل السُّبل إلى ذلك فهى أن تجعل لحاجات الرجل أهمية لديها . ليس من الضرورة أن تُؤمِّن له حاجاته هذه ،

بل أن تَعدَه بأنها قادرة على تأمينها . فالوعود تفتح شهية الرجال وتحافظ على حيويتهم . أما تأمين حاجات الرجل فسيدفعه إلى مجرد طلب تأمين حاجات مختلفة إضافية . يكفيه الاقتناع بالوعد حتى يتزوج . إذ على الرغم من أعباء الزواج المالية ، وقيوده بالنسبة إلى الرجال ، فإنهم بدون تمييز يشعرون فى أعماق أعماقهم بالحاجة إلى الزواج ، حتى ولو كانت للواحد منهم فرص ليتنقل من أحضان امرأة إلى أحضان أخرى وهو لا يزال عازباً .

ومن الصعوبات الرئيسية التى تواجهها المرأة ، أنها بكل بساطة ، لا تعرف كيف تختار شريك الحياة ، إذ لا زالت تنشأ على النزعة الرومانتيكية التى تدفعها إلى الاعتقاد أنها بطريقة ما ، وربما سحرية ، ستعرف الرجل المناسب متى تقع أنظارها عليه! والمشكلة هنا أنها إما أن «تعرف» هذا الرجل دائماً ، فإذا هو كل من تقع عيناها عليه ، أو أنها لا تعرفه على الإطلاق . وكذلك هو الحب ، إذ إنه شىء ، والسعادة مع شريك الحياة شىء آخر ، وكثيراً ما تخلط الفتاة بين الاثنين . فنحن بكلمة «الحب» نعبّر عن ميلنا إلى شخص آخر . وهذا ليس فيه شىء من الخطأ حتى نبدأ خطوات تحويل علاقة الحب هذه إلى زواج . فى تلك المرحلة تقف الأهمية الكبرى على المعرفة بأن هذا الحبيب ـ مهما يكن ممتعاً وجذاباً ـ قد يكون كذلك عصبياً ، مثلاً ، لسوء الحظ . روميو هذا قد يكون بدون عمل ، قد يكون على خلاف مع أهله ، قد يكون خالى الوفاض ، بل قد يكون خالياً من أية أفكار عن حقيقة العلاقات الزوجية بحيث لا يعرف كيف يتحمل مسؤوليات الزواج . الحب أعمى كما يقولون ، وقد يعمى الواحد منا عن رؤية سيئات من يحبه فيتزوج منه دون أن يلاحظ أن الميزات الضرورية للزواج ليست متوفرة فيه وسرعان ما يزول الحب ، هكذا ، بعد الزواج ، فلا تبقى سوى النواقص التى تتحول لتظهر بوضوح وتطغى على كل شىء آخر فيصبح الزواج علاقة محطمة الأوصال .

نحن هنا لسنا ضد الحب الرومانتيكى ، لكن ما نعنى قوله هو أن الحب وحده لا يكفى للزواج دون إضافات ضرورية . كل منا يحب طعاماً معيناً ولكن لا يمكننا أن نعيش على هذا الطعام وحده . إنه لشىء رائع أن يعاملك حبيبك

بشكل يشعرك بالمتعة والسعادة . ولكن الأهم من ذلك هو معرفة كيفية معاملته للآخرين : والديه ، أخوته وأخواته ، أصدقائه ، والناس على وجه العموم . لا تبررى تصرفه مع هؤلاء ، بل لاحظى مجرد معاملته لهم . إذ إن الذى يفوق أهمية معاملته لك أنت الآن هو كيفية تصرفه مع الآخرين ، لأنك هكذا ستأخذين فكرة عن طريقة تصرفه معك ومعاملته لك فى المستقبل .

ومن السهل علينا أن ندافع عمّن نحبه ، بدلاً من أن نحاول رؤية الحقيقة كما هى عليه تماماً : هل هو سارح وراء أفكاره ، أو يشعر بانحطاط على الدوام؟ متعقل أم متهور؟ راسخ فى العلم أم مدّعيه؟ .. هل هو ممن يحبون بالفعل ، أم يسعى للحصول على من يعتمد عليه؟ أيتصرف بشكل عفوى أم أنه لم ينضج فكرياً بعد؟ من الصعب طبعاً أن نجيب عن هذه الأسئلة ، وبخاصة إذا كنا مرتبطين عاطفياً مع هذا الشخص .

فماذا نفعل؟ إذا كان هذا الذى اخترناه متوفراً مع آخرين كان يمكن أن نختارهم بدلاً منه ، فإننا نكون من الناحية المثالية قد ربطنا أنفسنا به تلقائياً . أما إذا لم يكن غيره متوفراً ، فإننا لن نعرف ما إذا كنا هكذا نختار أو نستجدى ، إذ لا مجال لدينا للمقارنة ؛ لذلك فالإجابة عن الأسئلة المذكورة أعلاه يمكن بلوغها بالمقارنة إذا سعينا إلى توفير أكثر من شخص واحد للاختيار .

ولكن هذه الطريقة تعترض عليها أغلبية الشابات لسببين :

الأول : أنهن يجدن صعوبة فى تأمين حتى رجل واحد فقط يهتم بالواحدة منهن ، فكيف بعدّة رجال؟

والسبب الثانى : أن الواحدة فيهن ، من تلقاء نفسها ، تفضّل واحداً على الآخرين ، فكيف تقارنه مع الذين لا ترغب فيهم؟! وأنا لا أريد أن أتعارك مع النساء حول هذا الأمر . كل ما أعنيه هنا هو أنه ، من الناحية النفسية ، يمكن أن تختار المرأة رجلها بشكل أفضل إذا توفر لها المجال لاختيار واحد من عديدين . أما إذا لم يوجد إلا واحد فقط فمقدرتها على إصدار الحكم السليم سيقضى عليها

التورط العاطفى .

على أن من المهم جداً لو أن أحدنا ـ رجلاً كان أم امرأة ـ هو الذى يختار حتى ولو لم يكن اختياره هو الأفضل . ذلك أن الفشل المزمن فى عدم بلوغ قرار حاسم يقلل حظ الواحد منا فى الزواج . وفى رأيى أن الزواج من شخص لا نقتنع به تمام الاقتناع هو أفضل من عدم الزواج على الإطلاق . إذ إن هذا فشل وهذا فشل ، ولكن الفشل بعدم الزواج أكثر بكثير وأكثر إيلاماً من فشل سوء الاختيار . فهناك قول شائع بين أطباء النفس: « أُفَضِّل الخطأ على الشك » إذ إن الخطأ يمكن تصحيحه ، أما الشك فيربط اليدين ويجعل التصحيح والتغيير مستحيلين . فى الأيام القديمة كان الناس يقولون بمرارة : « تزوج بسرعة ثم خذ راحتك فى النوم » .

عالمنا اليوم وهب لنا حرية وسهولة التعلم منه ، وتصحيح الأخطاء التى نرتكبها ؛ لذلك لا داعى بعد الآن للتقيد بما نشعر أنه لا يناسب . كل ما نحتاج إليه هو الشجاعة الكافية لمواجهة الواقع بعيون لا يعميها أى شىء .

فـــى سبيـــل حيـــاة زوجيـــة سعيـــدة

عندما تتزوج فثمة فرصة لكى تشعر بسعادة الحب ، وبالنسبة لبعض الأزواج فإن هذا أمر مضمون ، هل أنت وزوجتك ناجحان فى هذا المجال؟

تواجه نصف الزيجات تقريباً احتمال الفشل . فهل ثمة طريقة تعرف بها ما إذا كان زواجـك سيستمر؟ لا شـك أن ثمة عوامـل تلـعب دورها فى نجاح الزواج أو فشله .

****

ادرس مثـلاً العبـارات التـاليـة :

* الزوجان المحافظان على الشعائر الدينية سعيدان أكثر من غيرهما .

* الزوجان اللذان لديهما أطفال أسعد من الزوجين اللذين ليس عندهما أطفال.

* الذين يمرون بأزمة الطلاق إذا تزوجوا مرة أخرى ، فإنهم نادراً ما يُطَلِّقُون مرة أخرى .

* كلما كانت المرأة أكبر سناً وأكثر ثقافة ، كانت أبعد عن الطلاق .

* الذين يتزوجون لأسباب عملية عقلانية أسعد من الذين يتزوجون لأسباب عاطفية رومانتيكية .

إن بعض هذه العبارات خاطئة ، ومثلها فى ذلك مثل كثير من الأمثال التقليدية التى تستمد قوتها من العرف لا من الحقيقة.

ما دور الجـنس فى السـعادة الزوجيـة؟

يبالغ البعض فى أهمية الجنس فى استقرار الحياة الزوجية ، ولقد ثبت خطأ هذه الفكرة عن طريق دراسة إحصائية لمائة أسـرة ، أُخـذت عشوائياً ، حيث عَـبَّر ٨٠٪ منهم عن زواجهم بأنه «سعيد» أو «سعيد جداً» وقال ٩٠٪ من أزواج وزوجات هذه المجموعة من الأسر ، بأنه لو أُتيح لأحدهم أن يتزوج مرة أخرى فإنه سيتزوج نفس شريك حياته الحالى .

ومع ذلك فقد كان قسم كبير من هؤلاء الرجال والنساء يعانى من مشكلات جنسية . فنصف النساء مثلاً يعانين من فقدان الإثارة الجنسية ، وقال حوالى ٤٦٪ منهن أنهن نادراً ما يَصِلْن إلى ذروة اللذة الجنسيـة ، وفى الواقع فإن ١٥٪ منهن اعترفن بأنهن لا يصلن إلى ذُرْوَة اللذة أبداً على الإطلاق ، أما الرجال فقد تكلم ٩٪ منهم عن ضعف الانتصـاب عندهم . ووصف ٣٦٪ معاناتهم مـن سرعة القذف ، وعلى الرغم من كل هذه المشاكل التى يواجهها هؤلاء فى غرفة النوم ، فقد كانوا سعداء وقانعين بزواجهم ، وبحياتهم الجنسية ، ويبدو أنه إذا كان كل من الزوجين محبـاً للآخر ، ولطيفـاً معه ، فإن المشاكل الأخرى لا تؤثر على سعادتهما الزوجية أو الجنسية .

وتتراوح عدد مرات المعاشرة الجنسية بين هؤلاء من مرة واحدة فى الشهر أو أقل من ذلك ، إلى أربع مرات فى الأسبوع أو أكثر من ذلك ولكنهم كلهم اتفقوا على أنهم يمارسون الجنس كلما رغبوا فى ذلك ، دون تقييد بعدد معين من المرات ، وأثبتت الدراسة أن هؤلاء ينظرون إلى الجنس كشىء جيد ، ولكن لا على أنه قيمة علْيا ، وأنهم يقيِّمون النشاطات الأخرى فى الحياة كالعمل والأطفال والحياة الاجتماعية ، بنفس أهمية الجنس ، إن لم نقل أكثر وربما كان هذا هو التصور الصحيح لأمور الحياة .

هــل الله مـعـك؟

تعرف معظم النساء المقولة الشائعة : «العائلة التى تصلى معاً تبقى معاً» وهى تحتوى بالفعل على قسم من الحقيقة ، ففى دراسة أجريت على ١٤٥٠ رجلاً وامرأة ، تبين أن الأزواج الملتزمين بالشعائر الدينية أقرب إلى الاستمرار فى حياتهم الزوجية ، الأمر الذى يؤكد دور الدين فى استقرار العائلة ، وعلى الأخص إذا كان أفرادها مقتنعين بعقيدتهم فعلاً ، ومخلصين لها . وكلما زادت قوة إيمان الزوجين زادت سعادتهما ، وهذا راجع إلى أن الدين عموماً يُضفى على حياة المرء الشعور بالاطمئنان والراحة .

مـا أهمية دور الأطفال فى توثيـق عُرى الزواج؟

من الحقائق العجيبة التى كشفتها الإحصائيات فى مجال دور الأطفال فى الحياة الزوجيـة ، أن الأزواج الذين يكونون بدون أطفال فى السنين السبعة الأولى من الزواج ، أسعد من غيرهم ، ولكن سعادتهم بعد ذلك تبدأ فى التناقص ، أما الأزواج الذين عندهم أطفال ، فقد قالوا إن أسعد فترة فى حياتهم الزوجية كانت هى السنة الأولى ، أى فى السنة التى كانوا فيها ما زالوا فى شهر العسل ، بعيداً عن متاعب الأطفال ومسؤولياتهم ، وأنهم استعادوا جزءاً كبيراً من هذه السعادة ، بعد أن دخل الأطفال المدرسة .

هــل المحـاولـة الثـانيـة أفـضل؟

يبدو أن الذين يُطَـلِّـقُونْ ، ثم يتزوجون مرة ثانية ، معرضون أكثر من غيرهم للطلاق ، ويعلل الباحثون الاجتماعيون ذلك بما يلى : إن الـذى طلَّـقَ فـعلاً ، لا يجد فى الطلاق الثانى أية غضاضة ، وهو ليس مستعداً أن يعيش حياة تعيسة ، خوفاً من أنه قد لا يجد شخصاً آخر يتزوجه ، أو بسبب التفكير فى أنه لا شىء يعادل الزواج المستقر ، إنه قد مرِ بتجربة الطلاق ، ثم تحسنت أحواله فيما بعد ، بحيث إنه استطاع الزواج مرة أخرى ، والآن فهو مستعد أن يُطلِّق ويتزوج مرة

أخرى ، كنوع من الأساليب التى يعالج بها صعوبات الحياة الزوجية .

وإلى جانب هذا ، فإن الذى يتزوج مرة أخرى ، غالباً ما يقع فى مشاكل تتعلق بأطفال الفريق الآخر من زواج سابق ، وخاصة عندما يشعر الطفل أن زوج أمه أو زوجة أبيه قد لعبت دوراً فى تهديم الحياة العائلية السعيدة التى كان يحياها .

هل الأكبر أعقل؟

يعتقد كثير من النساء أن أفضل طريقة لتجنب مشاكل الطلاق والزواج الثانى ، هى أن تنتظر المرأة حتى تكبر وتنضج شخصيتها قبل أن تتزوج ، وقد يكون هذا التفكير صحيحاً إلى حد ما ، فإن نسبة الطلاق بين الأزواج الذين هم دون العشرين من العمر هى ضِعفَها بين الأزواج فوق العشرين ، ولكن من الناحية الأخرى فإن النساء اللاتى يتزوجن بعد الثلاثين هن أيضاً أكثر عرضة للطلاق من اللاتى تزوجن فى العشرين من أعمارهن .

وقد يكون ذلك راجعاً إلى الاستقلال الاقتصادى الذى تتمتع به المرأة فى الثلاثين ، بحيث إنها لا تكون بحاجة إلى زوج يلبى لها احتياجاتها المادية ، فعندما تكون المرأة قادرة على إعالة نفسها ، غالباً ما تكون مرتبطة بعملها ، بحيث يصعب عليها الجمع بين واجباتها تجاه زوجها والتزاماتها فى عملها ، ولا ننسى أيضاً التأثير الذى يحدثه اختلاف مجموعة أصدقاء المرأة العاملة من زملاء فى مجال العمل ، أو غيرهم من مجموعة أصدقاء زوجها والتنافر الذى يحدثه ذلك بين الزوجين .

هل يكفى الحب؟

وأخيراً لا بد أن نتكلم عن عنصر قد يُدْهش الكثيرين ، إذا قلنا عنه إنه يلعب دوراً أساسياً فى العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة ، ألا وهو الناحية الروحية أو العاطفية أو الرومانتيكية ، فإن معظم الذين يبحثون فى الزواج عن صفات مثل الغنى أو النضج أو المصالح المشتركة أو الكفاءة الفكرية ، سيعانون من مشاكل كثيرة فى زواجهم ، أما الذين يبحثون عن صفات مثل الحياة المشتركة أو الإثارة

الجنسية أو الجمال أو القوة ، فإن فرص السعادة الزوجية أمامهم أكبر ، وهكذا نرى أن الدوافع العاطفية أهم من الدوافع العملية .

والنصيحة المثالية فى هذا الصدد هى ما يلى : أثناء اتخاذك قراراً فى قضية ثانوية ، فيجب أن توازن بطريقة عقلانية تماماً بين الحجج المعارضة والمؤيدة ، أو بين المحاسن والمساوئ ، أما إذا أردت أن تتخذ قراراً فى قضية هامة فى حياتك ، مثل الزواج أو المهنة ، فيجب أن يكون قرارك نابعاً من اللاشعور ، من نقطة ما داخل نفسك ، حيث تكون الدوافع الداخلية العميقة للطبيعة البشرية .

****

معادلة لزوج سعيد

أنت حبه الصادق الوحيد ، وهو حبك الأول والأخير . ولكن حذار ، ففى الزواج الناجح نتيجة الواحد زائد الواحد هى إنسانان منفصلان مستقلان .

****

لِمَ لا نبدأ بالعملية الأساسية الأولى؟ إن هذا القول يبدو فى غاية السهولة من الوجهة الحسابية ، فواحد زائد واحد يساوى اثنين فى كل مكان إلا فى معادلات الحب ، فما إن يبدأ الحب ، فإن جمع واحد إلى واحد يسفر عن واحد ! أنت تعرفين كيف يتم الأمر : قلبان يخفقان كقلب واحد . الزوج والزوجة لهما فكر واحد وعقل واحد . رجل واحد وامرأة واحدة يساويان حباً صادقاً واحداً .

الميثولوجية واضحة كل الوضوح ؛ الرجال يتكلمون عن النساء «كنصفهم الأفضل» . والمرأة تبدأ العلاقة بشخصيتها الذاتية ، لتجد أن الرجل الذى تحب لا يلبث أن يعتبرها امتداداً لشخصيته ، والأسوأ أنها تجاريه ، والشرك الذى تقع فيه النساء يبدأ بحديث الحب التقليدى :

«أنت حبّى الأول الصادق : يا امرأتى ، يا زوجتى ، يا أم أولادى» . قد تكون المرأة كل هذا للرجل الذى تحبه ، تكون كل هذا برضا وسرور ، والشرك الذى اقتنصها أنْسَاها أنها أيضاً شىء آخر : أنها نفسها .

يصعب العثور على الرجل الطيب ، وأصعب من ذلك الاحتفاظ به ، ولكن الأشد صعوبة الحفاظ على كياننا متى عثرنا عليه ، حضارتنا وثقافتنا تُحتّمان الوقوف إلى جانب الرجل، ولكنهما تنكران علينا أن يكون وفاؤنا الأول لأنفسنا .

«الحب مؤلف من حارسين يقفان على حدود متجاورة يتبادلان الحماية ، ويتبادلان التحيّة» . هذا ما نصح به الشاعر الألمانى «ريتر ماريا رنك» صديقاً شاباً .

ولكن نحن النساء قلّما تُسدى إلينا تلك النصيحة ، ولا نحن نفكر فيها تلقائياً . فى أول دفقة ينصهر الحب ، ويجرى التنازل عن الحدود ، ويحدث الاندماج ولكن الدفق الأول لا يدوم ، ولا ينبغى أن يدوم . الحب يملأ القلب بهجة ولكنه غير مسؤول . تجمع مؤقت لحياة بالغة سن الرشد ، بينما نحن نجد المتعة العظيمة الطفولية فى «شىء أكبر من كلينا» . ثم فى صباح يوم ، يستأنف الرجل الذى نحب حياته . بالطبع يستأنفها ، فقد تدرب على ذلك ، كما تدربنا نحن على التخلى عنها . وتقليدياً تنتهى قصة الحب حين تلتقى البطلة بأمير أحلامها !

وكما تنتهى القصة ، يقضيان بقية العمر فى سعادة ما بعدها سعادة ، ولكن كيف؟ فالأمير رجع إلى عمله فى قتل التنانين ، فماذا عن الأميرة التى هجرت مملكتها وأسرتها وصديقاتها ، هل طابت نفسها فى مملكة أميرها؟ هل عثرت على الصديقات؟ هل وجدت عملاً؟ هل استمتعت بجولاتها حول القصر ، أو أنها شعرت بالوحشة وحنّت إلى غابتها التى ألفتها؟ أو هل حزّت فى صدرها الوحدة؟

مراراً عندما تقول المرأة : «إنى أفعل» ولكن لسان حالها يقول فى الواقع : «إنى لا أفعل» .. لا أفعل ما كنت أفعله ، لا أرى صديقة كنت أراها ، بل لا أرى نفسى كما كنت أراها . ولا أعرف المرأة التى أصبحت «أنا» ، ولا أكاد أعرف المرأة التى كنت . إنها لتضحية كبرى من أجل الحب ومن المفارقات العجيبة أن المرأة متى أقدمت على هذه الخطوات ، يشعر رجلها بأنه لم ينل الشرف ، لأنه المخدوع الوحيد !

«ما إن تركتنى حتى تحولت إلى المرأة التى وقعت فى حبها» . هكذا قال زوج سوزان بعد الطلاق بوقت قصير . وقد صدق فيما قال .

حينما التقيا كانت سوزان امرأة تثير الشوق وتحتفظ باستقلالية رأيها . كانت وظيفتها تتطلب السفر المتواصل ، وتجعلها لجوجة مستعجلة . كانت السماء حدود طموحها ، ولكنها عندما التقت بشريف سقطت كالنيزك . وشاء الحظ أن يحبّها

هو أيضاً . وكانا على أتم وفاق وتفاهم وانسجام : الشباب ، والطموح ، حبهما لعملهما .. حبهما لبعضهما البعض .. وتزوجا بعد عام . وفى أربع وعشرين ساعة حملت سوزان منه !

وضحكا من الفرح ، فكلاهما يحبان الأطفال وبدآ فوراً فى الإعداد والتحضير . أو بالأحرى هى بدأت ، فقد أبطلت عادة التدخين ، وتخلت عن عملها ، فالسفر متعب شاق ، ليس فقط للحامل بل للزوج أيضاً . ولما استقالت مساعدة شريف بدأت سوزان تساعده فى أعماله ، وضاق وقتها فانقطعت عن الصديقات ، إلى درجة أنها فى مواعيد الغداء كانت تزور طبيب النساء أو تفتش عن ثياب للطفل .

لم تطالب زوجها براتب ، أفليس الزواج أخذاً وعطاءً؟ سوزان عملت بمقتضى هذه النظرية ، وواصلت العمل حتى اقترب ميعاد الوضع .

بعد أيام من الولادة طلبت من زوجها أن يأخذها مع الطفل إلى المنزل . ولكنه كان منهمكاً فى عمله ، وأخيراً ونزولاً على إلحاحها أرسل سكرتيرته لتقوم بالإجراءات اللازمة .

فى المنزل صبّت الاهتمام على الطفلة . أخذت سوزان تنقل الطرف بين الحفاظات تارة ، والأبنية المحيطة تارة أخرى ، وتتساءل عما لحق بحياتها .

وفجأة تكشفت لها الحقائق ، فهى بلا وعى كرّست حياتها لزوجها ولحاجاته ثم لطفلتها ولاحتياجات طفلتها .. أما هى ومصلحتها فخلفتهما بإهمال وراءها فى الركن المعتم .. لقد انفضت الصديقات عنها ، وكلما سنحت لها فرصة للعمل نهاها شريف مذكّراً إياها بالطفلة . ثم لَمَّحت إلى استئناف العمل معه فى مكتبه ألم يكونا فريقاً ناجحاً؟

ربما لا ، وفكرت ، لماذا أخذ شريف يطيل المكوث فى المكتب مع مساعدته الجديدة ، ويلمّح إلى أنهما أثبتا مقدرة عالية كفريق متفاهم ناجح؟

إنهما متفاهمان ، وبينهما علاقة .. هذا ما ساور تفكير سوزان . ولم تفارقها الفكرة . وبعد ستة أشهر صارحت زوجها بشكّها ، فأنكر شريف بشدة ، ولكنه لم

يتوقف عن قضاء هزيع من الليل فى المكتب . وفى نهاية العام صممت سوزان على أمر ، فجمعت ثيابها وثياب طفلتها وغادرت المنزل .

بعد ثلاثة أسابيع وجدت عملاً ، فاستخدمت مدبرة للمنزل ، وشَرَعَتْ تعيد علاقاتها بالأصدقاء والصديقات ، ومع أنها أقرت بما تكابده من ألم لفراقها زوجها إلا أن أيامها كزوجة بدت بعيدة جداً .. بدت كحلم ! وتقول سوزان :

ولم أشأ أن أُحْدث هذا الدمار ، ولكنه جرى بحكم الظروف المُسْتَجدّة . وشَعَرَتْ أحياناً بأنها تشتاق للمرأة التى تزوجها شريف ، أى تشتاق لأيام الزواج.

قالت فى هذا الصدد : «لقد تزوّج امرأة قوية مكتفية ليراها تصبح مُعَوِّلة عليه فى كل شيء ، الأمر الذى عافته نفسى وكرهه هو» .

لقد انفجرت قنبلة التكيف . كانا يؤمنان بأن الجزء الصعب ينتهى بلقاء الشخص الملائم . ولكن الجزء الصعب لكليهما بدأ الآن .

وفهمت سوزان ، ولكنها فقدت زوجها ، وابنتها فقدت أسرتها . وتعلمت سوزان أن فى وسعها إضفاء الحب على عملها وعلى رجلها فى آن معاً دون أن تضحّى بواحد لأجل الآخر . وبدأت تستوضح من صديقاتها عن نجاحهن فى حب الزوج دون أن يذبن فيه ويفقدن كيانهن . ولم تكن الأجوبة سهلة كما تمنت ، إذ قالت أختها بلطف :

«كونى لذاتك مخلصة وفيّة ، وافعلى ما تريدين فعله ، هذا ما أَنْتَهِجُهُ فى حياتى أَفْعَل ما أريد لا ما يريد زوجى مراد دائماً ! ..

ورأت سوزان أنها بزواجها فقدت عملها وهجرت صديقاتها ، وضحّت بمصالحها وبذاتها . تعلمت لغة الحب ، فارتبط لسانها ولصق فى حلقها ، وكل شيء خططت له ذرته الرياح .

وتذكرت مناسبات كانت فيها كلمة أختها تعلو على كلمة مراد زوجها : «أريد أن أذهب فى إجازة!» كلا يا مرأد لأننى مدعوة إلى لعبة بريدج الليلة!» .

سوزان فعلت ما فكرت فيه وهى وحيدة ولكنها لما تزوجت فعلت ما أشار زوجها عليها أن تفعل وكانت تمتعض .

لقد دفعت ثمناً باهظاً لتصرفها . ولو كانت كَسواَها من النساء مفتوحة العينين ، ترى الإشارة المنذرة لما أُصيبَتْ بالكارثة ، ورسَمت لنفسها لائحة وكأنها سنّت بضعة قوانين لكل امرأة تقع فى الحب» :

ـ أما زلت أقابل الصديقات اللواتى ربطتنى بهن علاقات وثيقة؟

ـ عندما أختلف مع زوجى هل أصارحه بذلك؟

ـ هل أسأل نفسى عن حقيقة شعورى ، أم طفقت أشعر كما أصبح لزاماً علىّ أن أشعر؟

ـ هل أتذكر القيام بأعمال مفيدة لى لا لحبيبى أو زوجى فقط؟

ـ أمستعدة أن أقول «لا» بدلاً من تمثيل دور «نعم» الكلمة المُملّة التى لا أعنيها أحياناً؟

فى العلاقة الصحية ، ينبغى أن تكون الأجوبة على تلك التساؤلات هى بالإيجاب .. ودائماً نعم وماذا تفعل المرأة إن كثرت كلمة «لا» فى هذه اللائحة؟ يجب أن تتوقف عن تقديم الأعذار ، وتحمُّل المسؤوليات على كاهلها .. وتكفّ عن الإلحاح : لو أنه تبدَّل فقط لكنت فى خير حال . والتبدل مسؤولية شخصية . قد نبدل فى عادات شخص ما ولكن بصعوبة . أما تبديل شخصيتنا فيتحقق بمنتهى السهولة .

وتتساءل المرأة العائمة على بحر حياة زوجها : «ماذا كنت أفعل فى اليوم السابق لالتقائنا؟» والجواب هو المكان الذى تبدأ فيه المراجعة والمحاسبة ، فبعض الأشياء على الأقل قد تثير اهتمامها .. إن لم يكن العمل ، إذن درس الفرنسية ، أو الفن ، أو الغداء مع سارة ، أو مشاهدة السينما مع ليلى .. لا يهم التاريخ الذى تبدئين فيه وضع الوصلات مع نفسك . المهم أن تبدئى وتستمرى .

ومن الصعب فى حالات كثيرة أن تكتفى بخطوات صغيرة إلى الوراء نحو الاستقلال الذاتى فى ظلّ الصلات القائمة . فالانجراف كان تدريجياً ، والابتعاد قد يبدو كخيانة . وإذا تعود الرجل سماع كلمة نعم مكررة ، فقد تصدمه «لا» فيقاومها مقاومته لانقلاب يتهدد حياته . واعتماد الواحد على الآخر متى أصبح القاعدة والمبدأ ؛ يكون الاستقلال غيمة داكنة تخيم كتهديد مستمر .

لتبدأ المحاولة بشكل صغير .. وإلا فالإعلان فجأة عن رحلة إلى أوروبا ينتج صدمة قوية ورد فعل له آثاره البغيضة ، البدء بطهو طعام تحبينه ولا يحبه ، أو شراء مناشف الحمام الملونة التى تفضلينها ، كل هذا يمثل بداية حسنة .

وقررت سوزان أن تفعل كل يوم شيئاً واحداً لنفسها ، قالت : «وبدا ذلك سهلاً ، يجب أن أُبقى الضوء مسلطاً على نفسى ، أى أن أُبقى على الاتصال بنفسى ، وأن أحقق ما يفرحنى ويملأ قلبى غبطة .

أختها ـ جيهان ـ كانت تفعل هذا ، تحافظ على اجتماع لعبة البريدج ، ومعارضتها لرحلة إلى الغردقة ، فليس مهماً أن تحتفظى بمظهر «التحرر» ، جيهان لم تظهر بمظهر المتحررة ولكنها شعرت بقدرتها أن تحافظ على ذاتيتها .

النضال من أجل الاستقلال لا يشتمل إصدار الإنذارات ، ولا يجوز أن تفككى تلك الأجزاء من العلاقة التى شُجّت بينكما فالاستقلال ليس مرادفاً للعزلة ـ اذهب فى طريقك وأنا أذهب فى طريقى دون طرح الأسئلة ـ بل على العكس ، الاستقلال يتناسل منه الاتصال . وباختيارك الاجراءات الثانوية التى تنشئ احترام الذات يهوّن أمر المشاركة ؛ لأن هناك شيئاً جديراً بالمشاركة ؛ لأن هناك إنساناً جديراً بأن يكون شريكاً .

فمتى نَمَتْ ثقتى يصبح من الممكن أن أشركك فى شكوكى الذاتية .

ومتى بدأنا أول خطانا الصغيرة نحو الشعور بالذات ، نكتشف بأن فى طوقنا النطق بكلمة «لا» دون تشويه الصلةِ أو تدميرها ، وهذا قد يفضى إلى مرحلة عناد وجموح تتوالى فيها كلمة «لا» ، فالإصرار على استرداد حريتنا الذاتية يجعلنا نغالى

فى التمثيل . وفجأة لا نجد فى أى مشروع من مشاريعه حكمة وصواباً ونغدو متحجرات فى استقلالنا ، و«لا» الجديدة تعود قاتمة وآلية كـ «نعم» القديمة .

هذه ليست حرية أيضاً . أحياناً اقتراحاته تكون جيدة «نحن» نحب أن نرى ذلك الفيلم ، سخف أن تمتنعى ، وتقولى «لا» .

بعد بضعة أشهر شرعت سوزان تصادق رجلاً جديداً . وحينما قال لها : «إنى أحب النساء القويات المستقلات» ، سمعت سوزان صوتها يقول : أبدو أقوى وأكثر استقلالاً مما أنا فى الواقع . ففى أعماقى ما زلت هشة ، مع أنى ما برحت أحاول» .

وألفتْ نفسها تكثر من الكلام فى اللقاءات المتكررة عن حقيقة مشاعرها . عندما تزوجت شريف كانت دائماً تفرض الرقابة على مشاعرها وتحاول التصرف كأنها راضية على كل شىء . أما فى علاقتها الجديدة فقد حاولت الإعلان عن شكوكها وما يتنازعها .

«لا أريد أن تكون كل شىء لى ، ولكنى أحب أن تكون أكثر مما أنت الآن» . هذا ما قالته له يوماً . لم تصدق أنها قالت الكلمات بصوت مسموع . وانبرت مرة تقول بجرأة : «عندى عمل كثير هذا الأسبوع وأحتاج إلى التفرغ» .

بدأت بتأكيد هويتها وما تحتاجه ، وجاهرت بذلك دون خوف ، واستطاعت لأول مرة أن تعرف إن كانت ستحصل على ما تريد أم لا .

فى هذه الحالة لم تنجح ، ولكنه هو الآخر ليس بضاعة مهملة .. فالرجل الذى عرفته أراد أن يشترك معها فى طعام العشاء ، وأراد أن يرافقها إلى السينما . وحينما قال : إنى أحب النساء القويات المستقلات» كان يعنى : «إنى أحب النساء غير المتطلبات» .

وقررت سوزان فصم العلاقة ، وما جنته من كونها «المرأة الصغيرة الطيبة» ، بدلاً من المرأة التى هى ، لم يعد له تأثير ولا جاذب ، ولكن كان له التأثير والجاذب على زوجها السابق .

لم تعترف بما كان يحدث إلا بعد سنة من الزمن لقد عادت إلى روجها كانت تعمل ، وكان يعمل وأحبّا ابنتهما ، واستمتعا أعظم متعة وهى معهما إنها «الأبوة والأمومة المشتركة» إلا أن الذى كان يتمخض فى الحقيقة هو التوافق مع مجموعة جديدة من القوانين فهو الآخر كان يُعمل الفكر ويقلّب الرأى على مختلف وجوهه .

واعترف لها بالحقيقة حين قال :

استـأت من اعتـمـادك علىّ ، ولكنى فـرحت بالسلطة التى خـوّلنى إياها هذا الاعتماد ، ولا أنكر أنى أعنّتك على إنكار ذاتك!»

وسمعت سوزان قوله وأجابت «ولكنى لم أستطع الاعتراف بأنى فقدت حياتى فقد حاولت أن أحيا عبرك!

بخطوة إثر خطوة كشفا عن سريرتيهما . لقد علمتهما أخطاؤهما ، فعوّلا على تجنبها حتى لا تتكرر

واحتفلا بمجيء طفل ثان . ففى زواجهما الثانى لم تتخل سوزان عن عملها ، واحتفظت بصداقاتها ، وهو الآخر ضيّق من نطاق صداقاته ، لتصبح صداقة واحدة . سَهّل العمل هذا الأمر وذلل صعابه .

واحد زائد واحد يجب دائماً أن يساوى اثنين

ولنصغ إلى الشاعر «رنك» فى كلمته الأخيرة : «لكى يحب إنسان إنساناً آخر عمل عظيم الصعوبة ، بل أصعب عمل نحاوله ، لأنه العمل الذى تعتبر جميع الأعمال الأخرى إعداداً له وإنى لأجاهر بأن الواجب الأول والأهم للإبقاء على الرباط والعهد بين شخصين هو أن يكون كل واحد من الاثنين حارساً على كيان الآخر» .

الـــزواج السعيـــد

هل يمكن استمراره دون تشابه طبـاع الزوجيـن؟!

كتب الكثيرون عن مسألة الانسجام والتوافق بين الزوج والزوجة ، حتى لا تكاد تخلو من هذا الموضوع أية صحيفة أو مجلة . ومعظم هؤلاء الكتاب يسألون الزوجة :

هل أنت سعيدة فى حياتك الزوجية؟ هل كان من الحكمة أن تتزوجى هذا الرجل؟

وتتبع هذه الأسئلة استمارة تحوى قائمة من العادات والطباع تجعل الملايين من الزوجات اللواتى يساورهن القلق يحملن القلم ويسجلن إجاباتهن عن هذه الأسئلة ، ثم يمضين جل وقتهن فى وساوس وشكوك حول درجة الانسجام مع أزواجهن .

وعندما تقلق الزوجة فمن المؤكد أنها سوف تسبب القلق لزوجها ، فهى كأنما تتوقع منه أن يغير شخصيته لكى يتحقق الانسجام الوهمى الذى تَذْكره هذه المقالات! ..

إن هذا الأمر يزعج الزوج كثيراً ، إذ إن الرجل قلما يتوقف ليفكر فيما إن كان منسجما متوافقاً مع زوجته إذا هى لم تذكره بذلك . فعمل الرجل يشغله عادة عن هذه الأمور ، مما يخيب أمل الزوجة ، ولكن علينا نحن الزوجات أن نقبل بالأمر الواقع ، ففى هذه الصفة عند الزوج تكمن الرجولة والقوة .

فالرجل العادى لا يحتاج إلى الشعور القوى بضرورة التشابه الذى تظن الزوجة أنها تحتاج إليه ، ولا هو يريد أن تكون زوجته مرآة تعكس كل طبائعه وأذواقه وتصرفاته . وهذا ما يؤلم الزوجة كثيراً ، فهى تشعر بأنه لا يفهمها لمجرد أنه

لا يشاركها طباعها وأذواقها . والزوجة مخطئة فى هذا الاعتقاد لأن الزوج يستمتع بنفس ما تستمتع به هى دون أن يؤكد لها ذلك دوماً .

والسؤال الهام هو : هل يعنى اختلاف الأذواق أن يكون الزوجان غير منسجمين؟ إن الرجل العادى يشعر بالسعادة إذا جلس فى المنزل يراقب مباراة فى الملاكمة أو كرة القدم أمام التليفزيون ، بينما قد تفضّل الزوجة الاستماع إلى الموسيقى أو حياكة الملابس . ولكن من المؤكد أن الزوجة تتمنى لو أن زوجها يشاركها حبّها للموسيقى .

والمهم هنا ليس أن يشارك الزوج زوجته حبها للموسيقى بل أن تتظاهر هى بالاهتمام حين يخبرها عن نتيجة المباراة . إذ إن من ألغاز الحياة الزوجية أن الزوجة تريد التقرب والمشاركة ، بينما يحتاج الرجل إلى موافقة واهتمام زوجته .

ولعله من المستحسن أن تجرب الزوجة هوايات وميول زوجها ، ولكن إذا لم يؤد ذلك إلى استمتاعها بهذه الهوايات فلا بأس فى ذلك .. عليها فقط أن تتركه يتمتع بهواياته بينما تنصرف هى إلى هواياتها .

ومن الضرورى هنا أن نذكّر بأن الزوجين قد يختلفان فى كثير من الأمور ، ولكن المهم فى الحياة الزوجية هى رغبة العيش سوياً ، فقد قارنت إحدى الزوجات صفاتها بصفات زوجها ووجدت أنهما يختلفان فى الكثير من الطباع والميول والأذواق ، ولكنهما يتفقان فى شيء واحد وهو أن كلاً منهما يحب الآخر ويحتاجه .

وقد تكون الاختلافات فى الطباع والعادات سبباً فى بعض المشاكل العائلية بالطبع ، كأن يكون الزوج دقيقاً فى مواعيده بينما تحرص الزوجة على التأخر والبطء .. ولكن هذا النوع من الاختلاف قد يفيد الطرفين فى بعض الأحيان ، إذ يعطى كلاً منهما بعض ما كان ينقصه ؛ فالاختلاف يكون نافعاً إذا لم يهدر الزوجان وقتهما وجهودهما فى محاولة التخلص منه .

وهذا بالطبع لا يعنى أن لا يحاول الزوجان اكتساب العادات والميول من بعضهما

البعض . فالحياة الزوجية هى عملية مستمرة يتعلم كل من الزوجين خلالها عن الآخر ومنه ، ومن الطبيعى أن تستطيع الزوجة أن تجعل زوجها بالتدريج يقتبس نصف ميولها وطباعها على الأقل ، على أن تبذل محاولات مستمرة فى هذا المجال وأن لا تيأس إذا وجدته غير مهتم بأمر ما تميل إليه هى بشدة .

إن الأمور التى يختلف فيها الزوجان هى ذات فائدة كبيرة ، إذ إنها تترك لكل منهما بعض الحرية الشخصية . فإذا أضاء الزوج جهاز التليفزيون فى منتصف حديث زوجته فهو يعطيها إشارة إلى أنه يريد أن تتركه وحده لفترة من الزمن ، على الزوجة فى هذه الحالة أن لا تشعر بالإهانة أو اليأس ، إذ إن الرجل حين يأتى إلى المنزل بعد يوم كامل من العمل والتحدث إلى الناس يحتاج إلى بعض الانفراد والهدوء ، بينما تمضى الزوجة وقتها وحدها فى المنزل وتكون بحاجة للتحدث إليه حينما يعود .

والزواج حين يجمع بين شخصين لا يتشابهان فى كل طبائعهما وعاداتهما وميولهما تكون له فرصة قوية للنجاح والبقاء لأنه يعطى كلاً منهما وبصورة مستمرة فرصة اكتشاف الاختلافات القائمة والتقليص من هذه الاختلافات إن كان ذلك ممكناً .

****

أسـرار الزواج السعيد !

مـاذا يملأ كأس الزواج بالسعادة؟

العلماء والخبراء عثروا على العناصر الرئيسية لأجمل وأروع حب .

متوسط دوام الزواج فى عصرنا تسع سنوات ونصف تقريباً أقل كثيراً من الزواج إلى الأبد . إذ إنه فى ٤٠ بالمائة من الزيجات تتلاشى أقوال مثل «سأفعل» وتنقلب إلى «لا أفـعل ، وإلى لا أستطيع ، ولا أبغى» . ولا عـجب فى أن يشـعـر الزوجـان اللذان نجحا فى البقاء معاً بأنهما معرضان للخطر .

ومع ذلك ، فـمـقـابل كل زواج يتـداعى هناك زواج يتـمـاسك . والكثـيـر من الزيجات التى يُكْتَب لها البقاء تزهر وتزدهر مع مرور السنين . فما السرّ؟ بعد سنين من التفكير فى الاتحاد الزوجى الممزق ، وضع خبراء العلاقات البشرية الزيجات الناجحة تحت المجهر ، واكتشفوا ، وما برحوا يكتشفون أموراً تدعو إلى الدهشة .

وفوق كل هذا أظهر البحث الجديد أن الزيجات الناجحة لم تُصنع فى السمـاء ، أو تبارك بحصانة معينة من رضوض الحياة اليومية .

فـماذا يُبقى الموسيـقى تعزف طوال السنين التى يقـضيـهـا الزوجـان معـاً؟ ليس الجنس هو الرباط الأمتن فالبحوث التى استمرت عشرات السنين لم تجد أية علاقة بين توالى الممارسة الجنسية ، وقناعة الزوجين بارتباطهـمـا . وأيّد هذا الموقف دراسة أجريت مع ٣٥٠ ثنائيـاً زوجيـاً ؛ فإن أقل من عـشـرة بالمائة منهم فقط قـالوا بأن الممارسة الموفقة هى التى أبقتهم معاً .

والحب العشقى هو الآخر لا يعتبر الجواب المقنع . فالحب شرط أساسى فى الزواج الناجح ، ولكنه ليس حزام النجاة الذى يُبقى الزواج عائماً .

ويتضح من الدراسات والبحوث أن الأهم من مقدار حب الزوجين لبعضـهـمـا

البعض، والأهم من مقدار السعادة التى تذوقاها قبل الزواج ، هو مقدار إخلاصهما فى الكلام والمشاركة والعمل على حل مشاكلهما فى وقت لاحق .

بكلام آخر ، ما يشعران به لا يماثل فى أهميته طريقة تعاملهما مع مشاعرهما . مثل هذه البصيرة النافذة لم تنبثق عن معادلة سحرية تجعل الزواج ينمو ويتوهج مع الوقت ، ولكن الخبراء تعرفوا على مميزات مشتركة للزوجين السعيدين ، وإليكم عشرة من أهمها :

١ـ أنـهما صـديـقـان حـمـيـمـان :

الزواج الموفق يدوم لأبسط الأسباب : ابتهاج الواحد برفقة الآخر كعضوين وحيدين أَلِفا نادياً خاصاً ، يشتركان فى الأسرار ، والعمل ، ويتلازمان ، ويضحكان كثيراً . عندما سأل الزوجان جانيت وروبرت لوير ، الأستاذان فى الجامعة ٣٠٠ زوج وزوجة عمّا أبقاهم متماسكين ، متلازمين ، كان الجواب الأول : «زوجى أو زوجتى خير صديق أو خير صديقة لى» والجواب الثانى : «أحب زوجى أو زوجتى كشخص» .

ولو خُيِّروا بقضاء وقتهم مع أى إنسان فى الدنيا ، لكانوا اختاروا الزوج أو الزوجة فهم يعتزون بالوقت الذى يقضونه مع شركائهم .. وقالت إحدى النساء متطوعة : «إنى أفَضِّل صداقة زوجى على صداقة أى إنسان ، حتى لو لم نكن متزوجين» .

٢ـ يُصْغِى الواحـد للآخـر ويثـق بـه ويَسْتَـأْمِنـه على أسراره :

الاتصال دائم ، الحلقة لا تنقطع يبحثان فى جميع الأمور عن العمل ، وعن الطعام ، وعن الطفل ، يتحادثان عن الجو ، والطقس ، وشؤون الدنيا اقتصادية كانت أو سياسية ، يخوضان فى مواضيع حساسة ، حتى لو أظهرا هشاشة ، يعربان عن آمالهما ومخاوفهما ، وفرص تحقيقها والخشية من الفشل .

هذا الاتصال الدائم يزيد من قربهما واندماجهما ، يعكس صورة واضحة مجلوّة لمقدرتهما على الإصغاء والاشتراك والمساهمة .. إنه الاتصال الذى يحدد مدى

سعادة الزوجين ، إنها الألفة وهل فى الحياة أجمل من الألفة متى تواصلت حبالها وأينعت ثمارها ؟

وكثيراً ما يرقى الزوجان بمقدرتهما على التعبير عن مشاعرهما وعواطفهما . زوجان توترت علاقتهما بعدما فقدا طفلهما . فقد اختطفت يد المنون الطفل على حين غفلة ، فشدهما الخَطْبُ وفتّ فى عضدهما . وقالت الزوجة : «وددت لو احتضننى زوجى وواسانى ، ولكنه لم يفعل» . وقال الزوج : وددت لو عانقتها وخلطت دمعى بدمعها ، ولكنى أحجمت خوف أن تمانع فى تلك الساعة المدلهمة!» لقد تعلم الاثنان درساً بليغاً من محنتهما ، تعلّما أن الإنسان أحياناً عندما يروم شيئاً يجب أن يطلبه ليناله .

٣ـ أنهما متناغمان مع المشاعر والأحاسيس :

تنعى الزوجة التقليدية على زوجها انطواءه وعدم انفتاحه ، إن الرجل الموفق فى زواجه يعبّر عن مشاعره . ولكن فى الُملمّات يَـزْوَرّ وينعزل . وتحاول الزوجة إثارة ردود الفعل ، فيزداد الزوج انكماشاً فتغدو مفرطة فى التعبير ويغدو مفرطاً فى قلّة التعبير ، ويسقط الاثنان فى دورة انعكاسية من ردود الفعل السلبية .

ويبدآن أيضاً فى افتقاد التلميحات العاطفية . ففى سلسلة من التجارب تبين أن الزوجين السعيدين شعرا بإيجابية الاتصالات بينهما أكثر مما قدّر المراقبون . وزيادة على ذلك كان الزوج أقدر على فهم ما عَـنَـتْه زوجته من الأغراب . ومتى كان الزواج فى مأزق ، وقنوات المواصلات مسدودة لم يكن الزوج أبرع من المراقبين فى تفسير وترجمة كلام الزوجة أو بالتالى فإنه أدرك ما أدركه الغرباء من الشعور العدائى الذى تَضَمّنه كلامها . بينما الزوجة لم يفتها ذلك ، حتى لو لم يشعر المراقبون بشىء سلبى فى كلام الزوج .

إن الزوجين اللذين يستطيعان أن يتناغما مع مشاعر بعضهما البعض ، ويريا وجهة كل منهما من مشكلة ما، هما الزوجان الكفؤان القادران على صيانة هنائهما وسعادتهما .

٤ـ يستطيعان معالجة العواطف السلبية :

يختبر الزوجان طعنة الغيرة السريعة أو حرقة الامتعاض البطيئة ، ولكن الزوجين السعيدين يجدان السبل إلى نزع فتيل هذه المشاعر المتفجرة قبل أن يفلت الزمام من أيديهما . وإحدى الطرق التى ينتهجانها فى هذا السبيل هى تناوبهما فى إحلال السلام فى أوضاع مختلفة .

فعندما يكون التوتر بين الزوجين فى بدايته ، يزيغ الزوج عن المشاعر السلبية بتقبله لشيء ، أو تحمل مسؤولية شيء فعله أو لم يفعله . فإن قالت زوجته : «أشعْت الفوضى فى مخدع النوم هذا الصباح» . يجيب بلطف : «لا أجهل ذلك ، وإنى لنادم!» .

ويعلّق أحد خبراء النفس على الموقف الحكيم بقوله : «هى تدرك أنه سمع شكاتها ، ولا تجد كلاماً آخر تلاحقه به» .

ومتى اضطرمت الأحاسيس تأخذ الزوجة دور الاسترضاء . فبدلاً من مجاراة زوجها بمشاعره المحتدمة ، تلزم الهدوء والسكون ، فتبتر حبل الخصام من نصفه . والمثير للاهتمام أن المرأة السعيدة والمرأة الشقية أبرع من زوجيهما فى استنباط الأساليب المنهية للنزاع .. ولكن الزوجين الراضيين يرغبان فى إعلان وقف النار .

٥ـ يعرفان كيف يتعاملان مع النزاع :

سواء أكانا زوجين حديثى العهد بالزواج ، أو قديمى العهد ، متفاهمين أو متخاصمين ، قانعين أو رافضين ، فإن الزوجين يتناقشان ويتجادلان ، ولكن اللذين تغمرهما سعادة الزواج يكونان ماهرين فى معالجة المنازعات ، وكأنهما خبيران ، حتى لو تعلّما كيف يتخاصمان بالتجربة والخطأ .

والدرس الأساسى الذى أتقناه هو القتال العادل . فهما يُسلطان خصامهما على القضية ذاتها ويقتصر كفاحهما على المشكلة الجديدة ، فلا ينبشان من الماضى ما عكر صفو حياتهما ، ولا ينقدان تصرفات مضت بلا رجعة . وبينما هما

يتجادلان تصفية للجو ، يختاران وقتاً يجلسان فيه متقاربين ليفضّا الخلاف بطريقة هادئة رصينة .

وعلى النقيض من ذلك يركز الزوجان متى كان زواجهما فاشلاً على توجيه اللوم لما حصل . كل واحد يتنصل ويلوم .. يتقاتلان لينتصرا مهما كان الثمن ، حاملين إلى بساط الجدل إساءات ماضية ، وناكئين جراحاً اندملت منذ زمن . أما المتحدان بزواج جيّد لا يخلو من فترات سعادة وهناء ، فهما يعترفان على الأقل بمسؤوليتها ، ولو كان الاعتراف أحياناً جزئياً .

٦- صراحة نزيهة ولكن موجعة :

الزوجان اللذان تشجُّ بينهما علائق حبٍّ حميمة يتّبعان قانون الدبلوماسية الرئيسى : «يفكران قبل أن يتكلّما» . ومع أنهما يعبران عن مشاعرهما بوضوح وبأسلوب مباشر ، يعرفان أن بعض الكلمات المدمرة التى ينطقان بها ، إن نطقا ، هى : «إليك وصفاً لشعورى الحقيقى» .

هذان الزوجان يؤمنان بالنزاهة ، ولكنهما لا يؤمنان بإظهارها كلها عارية دون إعارة مشاعر الشخص الثانى أى اعتبار . حتى فى المناقشة الحامية الوطيس ينتقى الزوجان السعيدان كلامهما انتقاءً لا يخلف أثراً لجرح أو ندب . والملْفت للانتباه أن الزواج متى تعكّر جوّه يقلّ اهتمام الزوجين بكبح جماح لسانيهما ، فينطلق معبّراً عن أبشع الأفكار .

٧- يثق الواحد منهما بالآخر :

فى مقابلة مع مائة ثنائى متزوج لوحظ أنهم يردّدون كلمة «الثقة» أكثر من ترديدهم للحب فالحب أعطى لهم ، ولكن الثقة لسان حال الجميع . ومعناها أنك تستطيع الانفتاح على أى شخص دون أن يمسّك سوء ، وفى الزواج الناجح تكون الثقة فى الأزواج مما يتيح للواحد أن يكشف عن مواطن ضعفه ويبقى الأثير المحبوب . جميع الذين تكلموا عن الثقة ، لم يفتهم ذكر الإخلاص وفى كل

وضع اتفق الرأيان ، حتى إن رجلاً قال : «أتعرض للتجربة ولكنى أتمرّد عليها ولا أسقط فى الفخ . كلُّهم يقيمون للثقة أعظم وزن ، ويعيرون الإخلاص كلّ قوة . ويعتبرون الزواج الذى يشوب الإخلاص فيه شائبة هو زواج سطحى هدفه الظهور ، وجوهره الوقيعة والخداع .

٨ ـ هما متعاهدان على إنجاح الزواج :

ما أكثر الذين فكّروا فى نكث العهود بالطلاق ، ولكنهم فى اللحظة الأخيرة نكصوا على أعقابهم ووطنوا النفس على إبقاء العروة قائمة ، وإبقاء الزواج سارى المفعول . هذان الزوجان أُجبرا على شراكة العمر كلّه ـ مهما كانت نوعية هذه الشّراكة ـ شعرا أن صيانة الرابطة الزوجية تستحق بذل الجهود مهما شقّت . إنهما من النوع الذى لا يتخلى ، الذى لا ينسحب . بل إنهما يذمّان كل زوجين سمحا لصرح الزواج بالانهيار ، وفى ظنهما أن الهروب من التبعات أسهل من البقاء لتحمل التبعات .

وبالطبع هناك من يشعر أن البقاء معاً هو الجواب السهل لوضع حياتى صعب . مثل هذين الزوجين اللذين ذاقا حلاوة الهيام الذى مضى لا يفترقان مهما كانت الدواعى والأسباب .

ويُفَرِّق عالم فى إحدى الجامعات بين الزواج الذى يَبْقى بسبب طفل أنجبه الزوجان ، والزواج الذى يبقى بسبب العهود والمواثيق . ويقول : إن الزوجين الملتزمين بالبقاء معاً تمشّياً مع المسؤولية التى أُلْقيت على عاتقهما يوم زفافهما ، يصرّان بأسنانهما من شدّة القهر ، ولكنهما يبقيان ولا يفترقان . يبقيان ولا يسعيان إلى رأب الصدع ، وتحسين العلاقة .

٩ـ يشتركان فى شىء واحد :

التعلق بالموسيقى مثلاً ، أو متعة القراءة ، يقرّب بين الشخصين ، ويقول طبيب نفسانى إن المشاركة عنصر من عناصر الحب ، وإن كان الشىء المشاركان فيه ليس

بالضرورة ما يُبْقِى على العلاقة .

فالنشاطات والصداقات التى يحققانها معاً كزوجين ، أعمق فى معناها من الأمور التى استمتعا بها مفترقين مستقلين من قبل . ويقول : «نسمع دائماً أن على الناس أن يعملوا جاهدين للحفاظ على الزواج ، ولكن المتعة فى الزواج لا تقلُّ أهمية ، وليس من الضرورى أن يكون الزوجان مماثلان فى صفاتهما ، بل الضرورى هو أن يكونا متشابهين فيما ينشدانه من متعة ، وهذا يحثُّهما على التزامل والتماسك .

أجل يجب على الزوجين أن يستنبطا من ألوان اللهو ما يَسُرُّهما ويضاعف من بهجتهما ، فالسلوى المُوَحَّدة عامل أساسى فى شدِّ العروة .

١٠ـ أنهما مرنان يتغيران ويتحملان التغيير :

فى صور الألبوم فقط نرى صور الزوجين كما كانا ، وكما تجمدا فى الصور ، فلحظة انتهاء عقد الزواج وانفضاض المدعوين يبدآن فى التغيُّر . الزوجان السعيدان يمرّان فى دهاليز متباينة من الأمزجة ، ومن الانتصارات ، ومن الهزائم .. ومن خيبات الأمل .. من سعادة يعقبها شقاء ، ولكنهما قويان ملتزمان قادران على التكيُّف على نحو يضمن لزواجهما طول البقاء بل يُدْخلان عليه مزيداً من التحسن .. ويطعِّمانه بالقوة والمناعة ، ليس برغم التغيرات والتحديات بل لأنهما يريدان ويحققان .

كثير من الرجال والنساء علّقا على ذلك بقولهم : «إن مَنْ تزوجوا ليسوا من يعيشون معهم الآن ، ولكن حبَّهم لهم ازداد وتضاعف» . رجل تزوج قبل ٣٠ عاماً قال :إنه فى الواقع يشعر كأنه تزوّج بضع نساء ، شارحاً بذلك تحوُّل زوجته وعودتها إلى مهنة التعليم مشيِّدة بذلك مستقبلاً فى دنيا العمل . وكتب الرجل : «راقبتها تنمو ، وشاركتها آلامها وآمالها فى رحلتها الجديدة وإنّى والحق يقال أجدها أكثر فتنة وإنى لأفاخر بها» .

وأيّاً كانت الرحلة التى بدآها ، فإن جميع المتزوجين يتمنون أن تكون بينهم هذه الشّراكة وهذا التّفاهم .

إن الزوجين قادران على تعلُّم دَرْس الزواج السعيد ، وكلٌّ إنسان يستطيع بمهارة أن يرقى بعلاقته الزوجية إلى القمة . فكيف يبدآن ؟

طرحت السؤال على الخبراء ، فتقدّموا ببعض النصائح الأساسية ، وها نحن نوجهها إلى الزوج :

* ركِّزْ على الأمور التى تفضلها فى زوجتك ، لا على قصورها ونقاط ضعفها وتعرَّفْ على الصفات التى تحبُّها زوجتك ، واعمل على تطويرها .

* بدِّلْ التفكير بما تفعله زوجتك أو لا تفعله توطيداً للعلاقة وركِّز أنت على ما تستطيع فعله لتحسين هذه العلاقة .

* تفحَّصْ مهارتك فى الاتصال : هل تُصغى للأشياء التى تعتبرها زوجتك هامة ؟ هل تحرص على إحاطتها بما تعلّق عليه أهمية ؟

* انتبهْ لما تتمخض عنه الأيام من مشاكل ، بل انتبه للإشارات المُسبقَة لهذه المشاكل . ففى حالات كثيرة يكون الدفاع الأفضل ضد سوءِ التفاهم بين الزوجين حملة سريعة عاجلة ، أعْلِمْها بحقيقة مشاعرك قبل أن يُشْعِل النار حادث لا أهمية له .

* وإن أنتما تخاصمتما اتبعا القانون . اشرح قضيتك واصغِ لشرح قضيتها ، وابذل وسعك للتفاوض . وإذا اتسع الخلاف ، واحتدم الخصام ، ضع حدّاً للجدل فذلك كفيل بإخماد النار .

* متى اصطدم الزواج بعقبة ، لا تستسلم لليأس بسرعة ، وهى عند ذلك تحذو حذوك .. فإن فعلتما ذلك تتيحان للوقت التقريب بين وجهتى النظر ، وبالتالى التقريب بينكما .

* أخيراً .. يجب ألا يتزوج رجل وامرأة ما لم يؤمنا بأن اتحادهما سيبقى ويدوم بقاء الحياة ودوامها .

أسرار الزواج الموفق

أسرار النجاح على لسان متزوجات كشفن النقاب عنها ، واتخذن القدوة من نجاح غيرهن ، والعبرة من فشل اللواتى كَبَا بِهِنَّ جوادها وتحطم زواجهن على صخرة الجهل ، أو الحماقة أو العجرفة .

****

*** سوزى عمرها ٢٩ سنة ممرضة تزوجت منذ ست سنوات ، وعندها طفلان ، تقول :**

حينما أنظر إلى الزيجات التى ضلّت الطريق القويم ، أرى الفرق فيما نتبادله من حديث عن زواجنا فنقول ما يجول فى عقلنا من أفكار . وأصعب ما واجهناه فى السنة الأولى هو محاولة توزيع الأدوار . زوجى أحمد متمسك بالعادات القديمة التقليدية ، يحبُّ الأشياء كما فَعَلَتْها أمه ، أى فى اعتقاده أن المرأة مسؤولة عن جميع الأعمال البيتية ، والتنظيف والترتيب . واتّفق أنى أحب هذه الأعمال ، ولكنى لم أتوقع أن أؤديها وحدى ، لهذا وجدنا الحل الوسط وأحمد الآن يساهم فى الأعمال خاصة العناية بالطفل .

والسر يوجد فى الصداقة التى توطّدت أركانها بيننا ، ونحن نعير أُذناً صاغية لكل كلمة يقولها أحدنا . وإذا ووجهنا بطريق مسدود ، فتصرُّفى عند ذلك يتوقف على مقدار ما للقضية من أهمية . فإذا كانت تافهة لا تستحق السعى ، وبالتالى الاصطدام ، فإنى أجاريه وأوافق على رأيه .

*** رانيا إحدى مُؤَسِّسات مخازن الأشول ، عمرها ٣٨ سنة ، متزوجة منذ عشر سنوات ، تقول :**

إن كان هناك عنصر واحد يُبقى على زواجنا فينمو ويستمر ، فهو قدرتنا على

إنعاش بعضنا بعضاً ، فزوجى مُدْرِك مُتَفَهِّم وأنا مُبْصِرة مُتَبَصِّرة والتوازن هذا يجعل الأعمال التى نشترك فى تأديتها ناجحة كاملة أكثر من نجاحها واكتمالها فيما لو انفرد أحد فى إنجازها ، إنه نوع من واحد ـ زائد ـ واحد يساوى = ثلاث علاقات.

وتسليمنا بأننا شخصان مختلفان يمكن أن يكون له محاذير . فالشخصان المختلفان فى المشارب والعادات يفعلان أشياءً مختلفة فى أوقات مختلفة .

إننا نتعلم ـ بعد هذه السنوات الكثيرة ـ كيف نعالج الجدل متى اشتعلت نيرانه ، واستعر أواره . وأسلوبنا هو التوقف أولاً لنرى إن كنّا فى الأساس نُسِىء الفهم ، فقد أكون أقرُّ شيئاً فيما يقوله والعكس بالعكس . لهذا نكفُّ عن الصياح ، ونصمت ثلاث دقائق ، نتمالك خلالها نفسينا ، نحاول بعدها معالجة الأمور دون تحيز ، ثم نبدأ فى طرح الأسئلة الحقيقية الخالية من الاتهام أو اللوم . وإذا غلونا وأفرطنا نلوذ بالصمت من جديد . وتكون النتيجة اكتشافنا بأننا مُحِبّان ، وبأننا نضن بزواجنا ولهذا لا نريد أن نهدر الوقت والقوة فى مهاترات مؤذية ولا نريد أن يطول جنوننا أياماً ؛ فهناك أعمال لا بدّ من تأديتها ؛ فتنجاب الغمامة .. ويعود الودُّ ، ويبقى الجو صافياً .

*** مها صاحبة شركة سفريات ، عمرها ٣٤ سنة متزوجة منذ تسع سنوات بصاحب شركة لتزويد المطاعم ، تقول :**

رمزى يكبرنى بخمس سنوات ، وفى البدء كان مثل الأب ، وكنت مثل الابنة التى تتخبط فيما تطلبه من الحياة وحين بدأت أشعر بالرضا عن نفسى لم نجد بُدّاً من تكييف زواجنا ليسَع التبدل .

حتى الأيام الأخيرة الماضية كان عملى يستأثر بجلّ تفكيرى وتقديرى ، ولأنى أسافر كثيراً ورمزى لم يكن نظامياً من التاسعة حتى الخامسة ، تفكك اتفاق تقسيم العمل بحيث غدا هو يقوم بنسبة ٩٩ فى المئَة من الأعمال المنزلية وطهو الطعام . وأنا قمت بواحد فى المئَة من الأعمال بالإضافة إلى غسيل الثياب . فالوقت إذن حان لإعادة التوزيع بعدَ أن استأنف رمزى عمله كالمعتاد وقضى فيه من الساعات ما

أقضيه أنا فى عملى . وبعد أن كان ٨٠/٢٠ فى صالحى أضحى الآن ٦٠/٤٠ فى صالحه .

*** جهاد عمرها ٣٧ سنة مصممة حلىّ ، متزوجة منذ عشر سنوات بعامر ، عندهما ثلاثة أطفال ، تقول :**

المرح والفكاهة عنصر أول فى زواجنا ، حين سألنا رجل الدين وهو يعقد زواجنا: «هل تأخذ هذه المرأة؟» أجابه عامر : «متى ينبغى أن أُعْلمَك؟» . قد أصيح على عامر بأنه فعل كيت وكيت ، فيقول : «يا حبيبتى أنت إنسان أرقى وأفضل منى!» فماذا يكون الجواب؟ جوابى له : «كلا أنا لست كما قلت!» إنه ينشلنى من الجدل بسحره .

والعنصر الثانى فى زواجنا : هو إيماننا ، إنه مجرد التفكير الإيجابى والثقة المتبادلة ، والإيمان بأن الأمور ستستمر فى مجراها دون عقبات . وأعتقد حقاً بأن هذا يساعد ويفيد . وفى أنفسنا قوة كبح جماح ثورتنا متى ثُرْنا ، والامتناع عن القلق ، والحزن على الذات . وهذا ينقذ الزواج .

*** سحر عمرها ٤٠ سنة . مديرة إدارية فى معهد التغذية تزوجت منذ ست سنوات بالدكتورأحمد طبيب الأمراض الباطنية ، تقول :**

المعاشرة والمواصلة الجيدة هى مفتاح قلبينا . فإذا فشل الكلام عن مشكلة ، نتحول إلى وسيلة أخرى .

جلس أحمد مؤخراً وأمامه ورق وقلم وسجّل الأشياء الأربعة أو الخمسة التى تزعجه كل يوم ، وأنا سجلت بالمثل ما يزعجنى منه ، ثم تبادلنا اللائحتين . فى الأسابيع القليلة التالية كان تقديرنا لنفسينا متحسناً ـ وصدّق أو لا تصدق ـ فاللائحة بيّنت الكثير ، قال أحدنا للآخر : أنت سجلت نقطتين اليوم ، أو أنت سجلت نقطة واحدة ، اللائحة أفادتنا أعظم إفادة ، لم يكن المهم نوع الشكوى : تشاهد القناة الأولى أم الثانية؟ وهل أردت أن نشبك يدينا أمام الناس أم لا؟ سجلنا كل هذا والحالة تحسّنت ، وهى فى تحسُّن مستمر .

* آيات عمـرها ٢٤ سنة ، ممثلة ، تزوجت منذ ثلاث سنوات بكمـال كـاتب ، ومخرج ، تـقـول :

كانت سنة زواجنا الأولى قاسية مضطربة ، لأن كلّينا خشى أن يفقد استقلاله إلى أن أدركنا أن التسليم بالواقع رسّخ استـقـلالنا . شجر الخلاف بيننا بصـورة مـروعة : نزاع مفـزع ، رهيب ، ولكنك يجب ألا تضرب تحت الحزام . اعرف الموضع المؤلم عند شريكك ودائماً تتجنّبه .

ليس الزواج كقيادة سيارة فأنت باستمرار تراجع نفسك . لا يمكن أن نوجه الدولاب فى طريق واحدة حتى لو كانت الطريق ممتدة لا تعاريج ومنعطفات فيهـا وفى نقطة ما تكاد تخرج عن الطريق ما لم تبق فى طريقك المرسوم . ولا نجد لحظة راحة ، إن الزواج جيـد ، ولا أعنى أنه صـعب . وأنا أحب هذا ، ومتى فكرت فى البديل ، أتذكّر وحدتى المرة .

* إيناس ، مبرمجة ، تزوجت قبل ١٣ سنة بالخبير المالى محمد ، ولهما ولدان ، تـقـول :

للزواج دورات ومواسم ككل شىء آخر . ففى أوقات يكون عظيـماً مشبـوب العاطفة ، غزير العطاء ، جزيل المتعة ، طريقه ممهدة ، ثم هناك أوقات يكون رديئاً بغيضاً ، ينهار فيه كل قائم ، وتموت العاطفة وتموت العلاقة . أنت مكتئبة ، وهو مكتئب ، عادة بسبب التوقعات التى لم تتحقق ، توقعات النجاح فى دنيا العمل ربما أو ما ظنّا أنهما سيصلان إليه فى ذاك الوقت من حياتهما .

الجزر والمدّ ، نحن ننحسر ونتدفق عبر الأوقات العصيبة ، لأن توقعاتنا مشتركة عمـا يصيب زواجنا أو عمـا يصير إليه . ونأمل فى أن يكون الشخص الذى يحبنا أكثر من الجميع موجوداً هناك . الظروف والأحوال تتغيّر ، أما هذا فلا تغيير له .

* مروة عمرها ٣٣ سنة موظفة فى مؤسسة ، متزوجة منذ ١٥ سنة بمراد لاعب كرة ، تـقـول :

بامتداد موسم الكرة يثقل عاتقى بجميع المسؤوليات ـ إلا إنى أحبّ هذا ،

وأعتقد أن هذا واجبى . وعندما يبدأ مراد الموسم ، أشعر فى أول ليلة بالضيق والألم ، ولكن لا أكون الطفلة المُنْتَحِبَة .

لأبقى الأمور متحركة وعجلة الحياة دائرةً ، أجعل لكل شيء باباً للإثارة ، ومدخلاً للشوق حينما يأتى إلى البيت . بعض المتزوجات من لاعبى الكرة يتركن السيارة فى موقف الملعب لأزواجهن . وأنا دائماً أذهب لأعود به ، حتى لو كانت الساعة الرابعة صباحاً ألبس ما خفّ وقلّ ، وألقاه بوجه مملوء سروراً وبشوشاً . لا يضجر ولا أضجر ، وأطهو له اللذيذ من الطعام بعد المباراة حتى فى منتصف الليل . هذا ما أفعله . وأنا أتمتع بما أفعل . كل شيء أُسَهِّله ليكون قريباً من قلبه، إلا قذف الكرة ، فهذا لا أجيده!

* زينب ، العمر ٣٠ سنة ، صاحبة محل للملابس ، متزوجة منذ خمس سنوات بحسن صاحب محل لبيع الأحذية ، تقول :

يحمل لى زوجى كل صباح طعام الفطور إلى الفراش ، ولا أعنى أنه يأتينى بشريحة خبز محمصة ، وكوب شراب بارد ، أو كوب شاى . بل أتكلم عن فطور شهى ، كأس كبيرة من عصير الفاكهة ، أو فطيرة يشطرها ويحشوها بالفراولة والقشدة المخفوقة ، شيء عظيم! وهذه فى الحقيقة صورة لأمور أسعدتنا وأبقت على بهجة الزواج . جميلة هى الحياة التى تزخر بالمحّبة والحنان ، وكل سنة تمرُّ نزداد تماسكاً وتضافراً .

وإذا ما رحل حسن لداع من دواعى تجارته ، أُضَمِّن حقيبته برموز الحب . وأشترى له هدايا. أنا هيمانة لا شفاء لهيامى وحماستى الفياضة فأضحى جزءاً منى.

* دينار ، العمر ٣٣ سنة مغنية ، متزوجة منذ تسع سنوات برجل الأعمال حسين ، تقول :

أول شيء يخطر على البال هو أهمية التسويات والحلول الوسطى ، وسهولة فقدان الشخصية فى الزواج ، سرقت مؤخراً حافظة نقودى فاهتاج حسين وأخذ يصيح ، ولما نفد صبرى التَفَتُّ إليه قائلة : «مهلاً ، مهلاً إنها حافظتى . وأنا التى

يجب أن أغضب وأضطرب ، فالرجاء أن تسعد! وضحك حسين .

هو يقول دائماً : إنه يتمنى أن أستقبله بشعور دافق عند الباب . والذى يحدث أحياناً أنى أكون منشغلة بحديث هاتفى لدى مجيئه ، ولكنى أحياناً أخرى أحقق أمله فأرحب به ، إنى حريصة على الصفاء والوفاق ، أشترى له بطاقات المعايدة التى يُفَضّلها ، وأفعل كل ما من شأنه أن يَسرّه ويرضيه .. ويُسَرّ هو ويرضى .

المهم أن تميز المرأة بين فعل شىء لأنها تشعر بأنها مرغمة ، وفعل شىء لأنها ترغب فى فعله . وكثيراً ما أُذكّر حسين أنه إن كان ينتظر منى أن أكون تلك الزوجة التى تنتظره دائماً بالطعام وثياب البيت ، فلن يجدنى على استعداد لتحقيق أمله ورغبته ، وهذا لا يسعده بالطبع . وهو فى أعماقه يعرف .

*** هدير عمرها ٣٢ سنة ، موظفة ، متزوجة منذ سبع سنوات من خليل خبير الحفلات ، تقول :**

أصعب ما قاسيته هو صفة التغاضى وتَقبّلُ الواقع بصدر رحب . أصدقاء خليل كثيرون ، وهذا خَلَقَ لى المشاكل ، فأنا يجب أن أكون الأُولى فى حياته . وكابدت المشقات للتغلب على غيرتى .

أخيراً اكتشفت ما أفرغ روعى ، وخلصنى من شكوكى ، فخليل لم يكن فى كثرة خروجه راغباً فى الابتعاد عنى .. لم يكن هارباً من أى شىء . إنه رجلٌ ذو جاذبية ، ولا تراود ذهنه أفكار سيئة تتهدد زواجنا . وتعلمت الدرس ، تَعَلّمْتُ أن أثق به ، لأن الثقة حجر الزاوية لكل زواج . ومتى تزعزعت الثقة تزعزع الزواج .

*** عبلة عمرها ٣٩ سنة . مخرجة ، متزوجة منذ ٣ سنوات من على ، فنان تشكيلى ، تقول :**

لسنوات خلت ، أحببت أن أحقق عملاً يثير الضجة وينال الاستحسان ، وأنال أنا احترام الجميع ؛ فأدخل الشهرة من بابها العريض . ونجحت نجاحاً باهراً فى مسرحية أخرجتها . وفى ليلة الافتتاح أيقنت من أن مطلبى قد تحقق ، ولدى

عودتى بكيت لشدة ما خالجنى من السرور ، فقد حققت هدفى، ولكنى أيقنت أن المال والشهرة يبقيان فاقدى المعنى دون أن يشاركنى أحد فى فرحى أو ترحى . وهذا أيضاً ما يشعر به على بالنسبة إلى حياته وأهدافه . إن المجاراة والتعاون العفوى يخلقان بيئة دافئة حميمة ، يوحدان بين زوجين وقلبين .. وهذا كان سرّ ازدهار زواجنا .

*** هناء ، عمرها ثلاثون سنة ، كاتبة ومتزوجة منذ تسع سنوات بالصحفى محمد ، وعندهما طفل . تقول :**

فى زواجنا كان عملنا المتقارب مقرّباً لقلبينا ، نملك بعض المال ، وإن شئنا الإكثار منه . نضطر إلى قضاء معظم الوقت معاً ، ولكننا لم نفعل هذا ، وإن كنا نحن الاثنان نؤدى أعمالنا الكتابية فى البيت ونرعى طفلنا الصغير بحنان ومحبة . أنا لا أخرج لأحاول الحصول على عمل براتب يسيل له اللعاب . وهو أسوة بى لا يسعى إليه . ومع ذلك أشعر بالانزعاج كلما رأيت أحداً يصعد سلالم النجاح المادى .

وقضاء ٢٤ ساعة فى اليوم معاً له معانٍ وآثار إيجابية رغم تضارب آرائنا وأفكارنا ، ورغم الفرق الحاصل بيننا ، أنا منظمة ، وهو غير منظم ، أنا كثيرة الكلام وهو قليله . ولكن روح الدعابة تسيطر ، والثقة بأن الناس تحبُّنا تؤثر فى مشاعرنا أبلغ تأثير ، هذه الثقة متينة لا يُغَلِّفها شىء ، ثم مع توالى السنوات قلّ كلامى وكثر كلامه ، وقد يكون غير مجدٍ ، ولكنه مصْغٍ مثالى .

*** هند ، عمرها ٣٧ سنة تاجرة المصنوعات الفنية ، متزوجة منذ خمس سنوات بطارق صاحب معرض ، وقد أثمر زواجهما عن طفل . تقول :**

العلاقات تلتف حول شىء ، أو تتراكم على قاعدة شىء . قد تُؤسَس على تحقير متبادل ، أو كآبة مشتركة ، أو على أطفال . أما زواجنا فنجاحه يقوم على حب الواحد للآخر ، ولا نملك مفكرة أخرى غير مفكرة الحب .

*** سامية ، عمرها ٢٦ سنة كاتبة مسرحيات ، متزوجة منذ أربع سنوات بمحمود ، تقول :**

قبل زواجى كانت صديقاتى يصاحبن أصدقاءهن من الشباب ، ولكنى لم أفعل ذلك وتزوجت ، وشعرت كأنى سقطت فى شرك ، بيد أن الحديث المتبادل عزّز أواصر الصداقة والحب . تكلمنا عن كل شىء . شعرنا فى البدء بالحياء ، وكانت المصارحة هى الخطوة الأولى لوطيد بناء الزوجية ، والتركيز على إحاطة زواجنا بسياج منيعة . الصدق والمصارحة لهما تأثير ، وآثار ، ونتائج . الصدق ربطنا برباط لا ينحل ولا يتفكك ، فنحن نتكلم متى حصل شىء يستوجب الكلام .

لقد اكتشفت هذا السّرّ ، وإن كان ليس سِرّاً بالمعنى الصحيح ، اكتشفت الصدق وكانت الصراحة مذوداً لكلينا .

*** إيمان ، عمرها ٤٣ سنة مغنية ، متزوجة منذ ١٧ سنة بعادل وعندهما ثلاثة أولاد . تقول :**

مفتاحنا احترام متبادل وتقدير لما نُؤدّيه ، الفرصة سنحت لى لأحوز المزيد من الشهرة ولكننا لم نفكر قط بما يجب أن يكون له الأولوية فى الأهمية : عمله أو عملى .

والنقيضان يصلحان كمزيج : أنا نارية ، وهو حليم .. أنا مفرطة الحماسة ، وهو هادئ وديع ، ونؤمن بأن حماستى تنقلب إلى جنون إن هجرنى ، وحلمه ينقلب إلى غضب إن هجرته .

أحياناً يخيّل إلىّ إننا قضينا السنوات الطويلة متزوجين رغم أنفينا ، لخوفنا على ابننا الأصغر ماجد . فعندما يشجر الخلاف نقرأ الحزن فى عينى ماجد فنسارع إلى التفاهم . وأيقنا فى وقت لاحق أن حبنا هو الرباط الدائم وليس عينى ماجد المُعبّرتين ومع ذلك أقول : إن زواجنا ناجح بفضل هاتين العينين الحبيبتين .

*** نوال ، عمرها ٤٢ سنة ، من مؤسسى شركة إنتاج ، متزوجة منذ ١٨ سنة بالمنتج سامى ، ولهما ولدان . تقول :**

عبارة «الجهاد فى سبيل العلاقة» لا تنطبق علينا ، أحبّ الواحد منا الآخر منذ البدء ، أى منذ أن التقينا واتفقنا . لا يحبُنى سامى فحسب ، بل هو يحبنى أيضاً

لا حكم أو قرار ، إنه يحبنى فقط . وأنا حُرّة فيما أفعله بحياتى ، وهو لا يعترض أو ينتقد .

شيء واحد أفعله دائماً ، هو اختصار الجدل والنقاش . وحتى متى شحّ المال فالأمور يسهل تدبيرها بالتراضى والتفاهم ، بهذا نجد دائماً الهواء الكافى نتنفّسه ولا نختنق فى أوقات الشدّة . ثم إن بلغ الخلاف أشده أحياناً ، نشعر بأن الموجبات سخيفة ، ويزول الخلاف وحده ويسود الوئام .

*** فؤادة ، عمرها ٢٥ سنة موظفة فى مؤسسة مالية ، متزوجة منذ أربع سنوات من ماهر مبرمج مبيعات العقارات . تقول :**

زواجنا ناجح لأننا نلتقى فى نصف الطريق . ولا نختلف فى أدوار الرجل والمرأة . حينما تزوجنا قلت : «لن أغسل الأوانى ، أكره هذا العمل» فأجاب : «حسنًا ، أنا أتولّى العمل!» . أحب مراجعة الأمور المالية معه . وهو أمر يختص به الرجال عادة وتقليداً . مرّة فى الشهر نكوى ثلاثين قميصاً دفعة واحدة ، بالتساوى أنا وهو ، معاً !

ظلّت علاقة متساوية ، وسعيت إليها . وزواجنا مؤسس على الفكر الصالح والدفء المشترك ، والإثارة ، لقد حسبْنا كل شيء ، وكان الاتفاق نتيجة هذا الحساب .

*** هبة ، عمرها ٤١ سنة ، رئيسة إنتاج ، متزوجة منذ تسع سنوات بالمؤلف شريف . تقول :**

نجاح زواجنا تحقق بالشّرف والإخلاص والصدق . شريف لا يستطيع أن يكذب ولو كانت كذبة اجتماعية . وإخلاصه وصدقه يخرجان أفضل الأشياء من أعماقى .

ومع ذلك لم يخلُ زواجنا من أخطاء ؛ فأنا عاطفية انفعالية ، وشريف رفيع الثقافة . وخلافنا يتخذ منحنىً إيجابياً تعلمنا الطريقة بعد كفاح مرهق . نتجادل . أعلق على شيء ، فيظن شريف أنى أعنى شيئاً بينما أكون فى الحقيقة مفكرة فى

شيءٍ غيره . ثم يصر على معرفة سبب تفكيرى بالشيء الذى ظنّ أنى أعْنيه فأقول : ما الفرق؟ هل فى هذا التباين فرق؟» وتقع المعركة ، فأتألّم . لماذا يتصرف هكذا؟! ويشعر هو بالاختلاط لأنى لا أستطيع إعادة كلام قلته ، ويسود ليلتنا جفاء ، ونشعر بالأسى .

إلا أننا بدأنا مؤخراً نقول : «تريث إن سبب فشلنا فى التّفاهم هو أننا نتكلم بلغتين مختلفتين!» وأنا الآن أحاول وضع نفسى فى مكانه ، أحلّل المشكلة ، وأفكّر بعقل . ويقول هو : «حسناً ، سأحاول الإصغاء ، لن ألجأ إلى الذكاء!» .

وأضحك من كلامه ، ويضحك لأنى ضحكت وتتلاقى الضحكتان فى محراب الزواج الصالح ، وكأننا نلتمس رضا الله ، ونواصل الطريق معاً .

وتنقشع الغمامة ودائماً يصفو الجو بعد تلبد !

*** ناهد ، عمرها ٥٢ سنة ، منتجة مسرحية ، متزوجة منذ ٢٦ سنة بالمحامى كامل ، ولهما ابن واحد . تقول :**

ما أكثر الذين يتصرفون بكلّ براعة ولباقة قبل الزواج! وما إن يتزوجا حتى يجنّ جنونهم ، وإن طولبت بذكر عامل واحد جعل من زواجنا علاقة ناجحة ، فإنى أبرز الاحترام وأصرُّ على أنه الاحترام . فحتى الآن بعد ٢٦ سنة من الزواج ، إن أردت المرور وهو واقف فى طريقى ، أقول له : « لو سمحت » . أنا ألبس من أجله ، وهو يلبس من أجلى .

وإنى أعترف بسرّ الزواج السعيد : إنه امتلاك خزانة الثياب ، استقلال كل واحد بخزانته .

*** فادية ، عمرها ٥٩ سنة ، مستشارة دعاية وتسويق ، متزوجة منذ ٣٠ سنة بالمحامى صلاح ، ولهما أربعة أولاد . تقول :**

بدأ زواجنا بانفجار : تزوجنا فى يوم النكسة . المعارك الطاحنة ، والحروب المدمرة ، كان العنصر الأوحد الذى أدام الزواج مزدهراً يتمثل فى المرونة هذا ما

فعلناه دائماً ، وعندنا المقدرة على منع التأزم ، والحيلولة دون وصول المشكلة إلى الحائط المسدود .

لست من تلاميذ المدرسة التى تقول : « لا تذهبى إلى فراشك والغضب أخذ منك كل مأخذ! » ولست قادرة على تعداد المرّات التى انتجعنا الفراش غاضبين ثائرين . وإن أنْفَقْت الليل فى جدل مشتعل مستعر ، تظنّين أنك معه قد توصلتما إلى حلٍّ ، ولكن الحلّ بعيد ، وما فعلتما فى الحقيقة هو إنهاك بعضكما بعضاً لذا لا تتردّدى ، لوذى بالفراش وأنت غاضبة ، فراشك يفارقه ما تجمع فيه من ألم .

وفى الصباح تتعجبين ؛ زال الغضب ، وتلاشى الحقد ، وظهرت بجلاء تفاهة ما اختلفتما عليه .

****

كيف يكون الزواج الناجح؟

ليس أمراً مفاجئاً أن الكثيرين منّا يعانون من التّشَوُّش البالغ حول ما يريدون من الزواج هذه الأيام ، حتى إنهم يتساءلون ما إذا كانت الصِّيغ التقليدية للزواج لا تزال تحتفظ بفاعليتها حقيقةً .

وفوق ذلك ، إن أربعين سنة أو حتى خمسين هى مدة طويلة للغاية بالنسبة لشخصين ليعيشا معاً ويحقق كل منهما رغبات الآخر واحتياجاته ، لكننا واثقون من أنه بقدر ما يستطيع الزواج الاستمرار والصمود ، بقدر ما يكون ذلك دلالة على أننا أصحاء وأننا في وضع صحى وعلى رغم بداهة هذه الحقيقة ، فإن هناك بعض الأشخاص الذين يظهرون انتقادات غريبة لديمومة الزواج الذى يفشل فى تحقيق مطامح الشريكين ، ويزعمون أنهم توصلوا إلى حلول عبر ما يسمونه بالزواج المفتوح ، حيث يستطيع الشريك بلوغ ما يفتقده من احتياجات من خلال علاقات غير شرعية ، دون أن يتم تصنيفه بالخائن واتهامه بعدم الوفاء والإخلاص .

ويضيف هؤلاء أنهم يَرَوْن وجوب مواجهة الزوجين لحقيقة أن أحدهما أو هما معاً قد يحتاجان إلى اختبار أكثر من زواج واحد لكى يحققا سعادتهما فى الحياة ويبلغا مطامحهما الجسدية والنفسية .

هذه نظرية غريبة وشاذة يطالعنا بها هؤلاء الذين تناسوا أن يوجهوا نظريتهم الفذة تلك بإرشادات توضح كيف يستطيع الشريك الزوجى أن يعالج مشاعر الغيرة الحتمية التى تكون جزءاً من الطبيعة البشرية ، وتجاهلوا كيف أننا محكومون بشرائع سماوية تعتبر أن الطلاق أبغض الحلال ، ولا يجوز الإقدام عليه إلا فى ظل ظروف معينة وشروط محددة لسنا فى معرض الإسهاب فى بحثها الآن .

يستشهد هؤلاء الأشخاص بالقول : إن الدليل على حاجة الشريك الزوجى إلى أكثر من زواج فى حياته هو ارتفاع معدل الطلاق فى المجتمعات الغربية وخصوصاً

فى أمريكا ، حيث إن واحداً من كل أربعة عقود زواج ينتهى بالطلاق ، وهذا يطرح السؤال التالى : هل تصاعد حوادث الطلاق دليل على انهيار الزواج أو أن الحياة الزوجية قد تغيرت فحسب؟

لنستمع إلى ما يقوله «جاك دومينيان» مدير مركز الأبحاث الزوجية فى بريطانيا ومدير قسم الأمراض النفسية فى مستشفى ميدل سيكس الذى اشتهر بآرائه الصريحة والمثيرة ، والذى خرج بعد عشرين سنة عملٍ قضاها فى معالجة المشاكل الزوجية والدراسات الدقيقة لكل خلفياتها وأبعادها بهذه النظريات المثيرة حول هذه العلاقات .

يقول «دومينيان» : لا أعتقد أن الزواج انتهى ، لكننى أثق أن شكله قد تغيَّر ، وأن ارتفاع معدل حوادث الطلاق ما هو إلا نتيجة الفجوة بين ما يحتاجه الناس من العلاقة الزوجية فى هذه الأيام وبين ما يحصلون عليه من هذه العلاقة .

كيف تغيرت النساء؟

كان الزوج طوال القرون الثلاثة الماضية بمثابة رأس العائلة وسيِّدها المطاع فى الوقت الذى لعبت فيه الزوجة دور التابع المطيع الذى اقتصر على الاهتمام بالزوج والواجبات المنزلية وتربية الأطفال . ثم نزلت بعض النساء إلى ميدان العمل ، ولكن المبالغ التى كُنَّ يجنينها كانت تعود للعائلة وليست لهن .

هذا النموذج القديم للزواج أفرز أربعة تغييرات أساسية :

أولاً : صارت المرأة تريد الإحساس بالجدارة والأهمية نفسها التى يحظى بها الرجل سواء فى حقل العمل أم فى منزل الزوجية .

ثانياً : يريد الرجال والنساء على حد سواء الحصول على مزيد من العشرة والرفقة من شركاء حياتهم ، والمزيد من المحبة والإشباع الجنسى الذى يشعرهم بالراحة والاكتفاء .

ثالثاً : معظم النساء تشتغلن قبل إنجاب الأطفال وبعد أن يشب الأطفال عن

الطوق وقد صار العمل اليوم إنجازاً أكثر أهمية بالنسبة للنساء من الناحية الاقتصادية والذهنية أيضاً .

رابعاً : إن الانتشار الواسع لحبوب منع الحمل حرّر النساء من محاذير حدوث حمل غير مرغوب فيه .

لذلك فمن الواضح أن تحرر النساء هو المسؤول المباشر للتغيير الذى حصل فى العلاقات الزوجية . وهذا ما أدى إلى حدوث مشاكل بسبب اضطرار الرجال إلى التكيُّف مع كل نتائج هذا التغيير من دون أن يفهموا لماذا حدث ذلك .

إشباع حاجات جديدة

يتابع «دومينيان» كلامه فى هذا الموضوع فيقول : خلال عشرين سنة من الإصغاء إلى المشاكل الزوجية صِرت واثقاً من أن الزواج يجب أن يُشبع قاعدة الاحتياجات العاطفية الأساسية الجوهرية : الالتئام والنمو .

والواقع أنه بقدر ما يتعلق الأمر بالإعالة ، فإنه لا يزال يفترض فى الأزواج أن يكونوا المصدر الرئيسى لتأمين الدعم المادى للأسرة . وما تغير هو أن كلا الزوجين يتوقع اليوم أن يكون مزوّداً بالغذاء العاطفى من شريك حياته . والنساء بصورة خاصة ، يرِدْنَ الإحساس أن مشاعر عالمهن الداخلى تكون مفهومة من قِبَل أزواجهن ، يردن أن يحظين باعتبار رجالهن لهن ، برغبتهم فيهن ، يردن أن يحصلن على التقدير والاحترام كمخلوقات إنسانية ويطلبن من أزواجهن أن يفهموا خوفهن ، ويدركوا قلقهن وحاجاتهن .

والالتئام هو امتداد لكل هذه الأحاسيس ، عندما تشعر بعض النساء أن أزواجهن يتفهمون مشاعرهن فعلاً يستطعن عندها مناقشة مخاوفهن معهم ، فالمشاكل غالباً ما تُذلّل بمجرد مناقشتها بموضوعية بين الأزواج .

أخيراً تأتى أهم الحاجات جوهرية أى النمو . إن كُلاً من الرجال والنساء ـ خصوصاً النساء ـ يأملون اليوم بأن يكون الزواج تربة خصبة يستطيعون

من خلالها التطور والامتداد ضمن حقوقهم الشخصية . وقد تحتفظ بعض النساء حتى بأسمائهن «قبل الزواج» بعد عقد قرانهن ، ولكن معظمهن يرغبن في مزاولة العمل ، ويردن أن يحصلن على الاستقلال المادى بأقصى ما يستطعن ، وليشاركن فى اتخاذ القرارات الهامة ، ويرتبطن بصداقات خاصة بهن ، ويكتسبن نظرة جديدة من قبل الرجال ويحظين بالاحترام والتقدير كأزواجهن من قبل المجتمع .

تريد النساء كل ذلك الآن ، وتطلبن أو بالأحرى تتوقعن الحصول على الدعم والتشجيع من أزواجهن وتأملن منهم أن يضحوا من أجل بلوغهن ذلك كما تفعل الزوجات مع رجالهن عندما تقدمن لهم الدعم والتشجيع من أجل بلوغهم النجاح والتقدم فى أعمالهم أو وظائفهم .

هذه الاحتياجات ليست جديدة بالطبع . وكل شخص احتاج إلى تحقيقها منذ أن كان الإنسان بشراً ، وكل ما في الأمر أن المجتمع لم يلْق العبء على الزواج ويحمّله مسؤولية توفيرها أيام أجدادنا ، أمّا اليوم فإن الزواج ينهار حتماً إذا فقدت هذه العناصر الأساسية في العلاقة الزوجية .

ما هو الخطأ ؟

إن الأشخاص الذين يتذمرون من حياتهم الزوجية في السنوات الباكرة يعانون غالباً من مشاكل محدّدة .

عادة ، لا يتحرر أحد الشريكين من آثار مرحلة الطفولة بشكل كامل ، فهو «أو هي» يبقى عائشاً في إطار حياة العزوبية التى اعتادها فى منزل والديه ، ويكون تصرفه تبعاً لذلك أقرب إلى تصرف الطفل منه إلى تصرف الشاب الناضج أو المرأة الناضجة .

تبرز المشاكل فى المنزل بسبب توزيع العمل ، والكثيرون من الرجال حتى أولئك الذين يوافقون على المشاركة فى القيام بالواجبات المنزلية ، لا يبذلون سوى القليل النادر ، حتى إن بعض الأزواج يتركون زوجاتهم يذهبن إلى العمل ويتدبرن فى الوقت نفسه الواجبات المنزلية ، ومن الطبيعي أن الجهد الذى يبذلنه فى معالجة

موضوع العمل وتدبر الأمور المنزلية يسبب لهن التعب والإرهاق بشكل تصبح فيه الزوجة منهوكة القوى وهذا الإرهاق يقتل أيّة مودة بين الزوجين .

موضوع آخر يبرز على نحو غير متوقع بشكل متكرر خلال السنوات الأولى للزواج وهو المال . فعندما يكون للزوجة عمل أو وظيفة ، يوجد القليل من المشاكل المادية بالطبع . لكن عندما تتوقف الزوجة عن العمل تصبح المادة أكثر أهمية ، سواء من الوجهة العاطفية أم من الوجهة الاقتصادية للدلالة على مشاعر الحب ، حيث إنها تصبح رمزاً للحب والعطف ، والمرأة التى يمسك الزوج نقوده عنها ولا يسلّمها إلا القليل أو التى يتهمها زوجها بالإسراف لا تشعر أن شريك حياتها رجل شحيح فقط بل تعتبر أنه لا يكنُّ لها مشاعر الحب الحقيقية .

من المهم أيضاً أن يقضى الزوجان كثيراً من الأوقات مع بعضهما خلال السنوات المبكرة لزواجهما . يتزوج بعض الرجال ويتصرفون كما لو أنهم لا يزالون عازبين ، يرافقون أصدقاءهم فى تجوالهم وحفلات سمرهم ويترددون على النوادى الرياضية أو يعملون إلى ساعة متأخرة من الليل ، مما يجعل المرأة تشعر أن زوجها يتخلى عنها إذا عاملها بهذا الشكل وخصوصاً إذا كانت تلازم البيت وتكرّس نفسها للعناية بزوجها وأطفالها .

هناك عامل آخر أو مشكلة أخرى تنتج عن عجز الرجل عن التعبير وفشله فى توضيح نفسه . والنساء تريد عادة مناقشة الأشياء مع أزواجهن ويشعر معظم الرجال ببهجة حيال ذلك . ولكن بعضاً منهم لا يستطيع التحدث أو الإصغاء أو المشاركة ، أو مشاطرتهن حياتهن الداخلية على الإطلاق ويبقى منعزلاً عنهن ، ومما يزيد من تفاقم الأمر أن هؤلاء لا يعتبرون أنفسهم مخطئين وبالتالى لا يجدون مبرراً لتقديم الاعتذار .

لذلك ، فإنهم بدلاً من التحدث عن متاعبهم من أجل تخفيف الوطأة عن صدورهم ، يلجأون أحياناً إلى نوبات الغضب أو بالأحرى تساورهم نوبات الغضب ويوجهون الكلام الجارح المؤذى لزوجاتهم أو يسببون لهن الإيذاء الجسدى .

خلال السنوات المتوسطة للحياة الزوجية ، يتغير الشركاء ، والزوجات بصورة خاصة قد تنفضن عنهن ثوب الاتكالية وتِردْنَ لعب دور أكبر فى العلاقة الزوجية وكذلك فى حياتهن .

يتكيف معظم الأزواج مع هذا التغيير ، لكن بعضهم لا يستطيع ذلك . هذا الرفض لتقبل التغيير يسبب مشاكل جمَّة تنتهى فى بعض الأحيان إلى الطلاق بعد مرور عشر سنوات أو خمس عشرة سنة على حياة مشتركة تميزت بالصفاء والانسجام بشكل واضح .

خلال هذه السنوات ، والسنوات التى تليها فيما بعد ، قد يتورط أحد الشريكين أو كلاهما بعلاقة جنسية غير شرعية . وعلى رغم أن هذه الخيانة تسبب صدمة للشريك المخدوع ، ولكنها لا تكون غالباً سبباً للطلاق . بل قد تصبح فرصة للشريكين لامتحان حياتهما الجنسية والعاطفية واكتشاف ما هو الخطأ وكذلك الاحتياجات المتغيرة .

كيف تنقذين الزواج؟

فى هذه الأيام ، هناك سبعة طلبات من كل عشرة طلبات طلاق تتقدم بها المرأة نفسها أمام المحاكم للحصول على الطلاق من زوجها ، ومع ذلك ، يبدو بوضوح أن المرأة لم تتحرر من وهم الزواج بدليل أن ما يزيد عن السبعين فى المائة من المُطلقات يتزوجن ثانية . إن ما لم تدركه النساء بعد هو مدى قدرتهن البالغة على تغيير الأشياء داخل علاقاتهن الزوجية قبل انهيارها .

تشعر النساء دائماً ـ وقَبل الرجال ـ أن علاقاتهن الزوجية تتجه إلى الهاوية ، ولكنهن غالباً ما تفشلن فى إقناع أزواجهن ، وأخيراً تَتَخَلَّين عن شركاء حياتهن وتغادرن المنزل . ولو أصرّت المرأة فى وقت مبكر على وجوبَ أن تأخذ زوجها بجدية ، لأمكن تغيير انهيار الزواج وإنقاذ الكثير من العلاقات الزوجية التى

تنتهى بالطلاق .

إننى أعتقد أنه حان الوقت للنساء لكى تتولين الاهتمام بزواجهن . والحقيقة أن النساء هن أكثر قدرة على جعل زواجهن ينسجم مع توقعاتهن الجديدة .

كيف تساعدين نفسك ؟

عشر نصائح من أجل تحقيق علاقة أفضل :

١- ليس هناك شريك حياة كامل : يعتقد الكثيرون من الأشخاص أن العلاقة الجيدة هى العلاقة التى يكون فيها الشريكان مخلصان وصادقان ، يحب كل منهما الآخر ويهتم به . هذا الاعتقاد مغلوط تماماً ، والواقع أن مثل هذه العلاقة نادرة للغاية . فالعلاقة الجيدة هى التى ترجح فيها الأشياء الجميلة على الأشياء السيئة ، وبعبارة أخرى : ترجح الإيجابيات فيها على السلبيات .

٢- ابدئى بالحوار : إذا لم تدعى شريك حياتك يعلم حقيقة احتياجاتك ، كيف يمكنك توجيه اللوم له لعدم تحقيقها أو تلبيتها ؟ إذا شعرت أنك لا تستطيعين التحدث عن موضوع معين مباشرة ، حاولى كتابة رسالة . قد تصبحين قادرة على القول كتابة أكثر مما تستطيعينه مواجهة .

٣- اختبرى حدودك : لا تفترضى قط أنه لن يسمح لك بالذهاب إلى مدينة كذا ، أو القيام برحلة إلى الخارج ـ أو أنه يكره أشعة الشمس . حاولى طلب ما تريدين ، ويمكن أن تحصلى عليه .

٤- شريك حياتك ليس والدك : إنه أمر شائع التفكير فى شريك الحياة وكأنه والد يملك حق السيطرة عليك . لكن يمكن النظر إلى العلاقة الزوجية على أنها علاقة تكافؤ يتساوى فيها الشريكان فى الحقوق والواجبات ، كلٌ ضمن موقعه وإمكاناته .

٥- كونى منظورة بالشكل الذى ترين به نفسك : إذا اعتقدت أنك ستُعَامَلين كمخلوقة تافهة ، فإن شريك حياتك سيعاملك فى النهاية كذلك . لكن إذا شعرت

أنك شيء خاص وذو قيمة فإن الآخرين سيعتقدون ذلك .

٦- لا تحاولي تكرار الجدال : جدال واحد يثير الغضب ، تكرار الجدال ثانية يثير الجنون . اسألي نفسك لماذا تعيدين الجدال نفسه فمن الممكن عندها اكتشاف سبب المشكلة بكاملها وتحديد مصدر العلّة لكل السخط والمرارة .

٧- كوني صادقة لكن احتفظي بالسّرية : التحفظ والتملق يلعبان دورهما في كل العلاقات . لماذا تعترفين بهفوة وحيدة إذا كانت ستسبب البؤس والشقاء؟ كوني صادقة إذا كان الصدق بنّاءً وإيجابياً .

٨- قولي آسفة : من المفيد أحياناً أن تقولي : أنا آسفة ، حتى ولو لم تكوني مخطئة لكن إياك أن تجعلي من الأسف عادة . اسألي نفسك : أيهما أكثر أهمية : التنازل الآن ، أم تسميم كامل العلاقة؟

٩- لا تهملي منظرك : هذا الأمر ينطبق على كل شخص ، إن الأمر الوحيد الذي يثير النفور والاشمئزاز ، هو منظر المرأة التي ترتدي ثوباً منزلياً ملطّخاً بالسمن وتترك شعرها منفوشاً ، ومنظر الرجل ذي الروب المنزلي الملطّخ بالشحم أو الدهن والأسنان الملطخة بالبقع الصفراء الناتجة عن التدخين .

١٠- احتفظي بالضحك : اضحكا على نفسيكما - وليس كل منكما على الآخر - إن نصف ساعة من المُزاح والمداعبة مع بعضكما تماثل في أهميتها ساعات عدة من التشاور وتبادل النصائح .

****

العلاقة المثلى بين الرجل والمرأة

العلاقة بين الرجلِ والمرأة قصة قديمة العهد ، وتختلف حسب طبع كلٍّ منهما ومعظم الفتيات يَحْلُمْنَ بأمير فاتن يخطفهن على صهوة جواده ، لكن الحقيقة هى أن الرجال ليسوا آلهة . وبعض الناس يفكر فى مصلحته أولاً ويقول : «سأحمى نفسى وليذهب جارى إلى الجحيم» .

لكن الحب الناضج يعنى المشاركة ، والكمال يتطلب جهد الاثنين . وإن الحساسية المفرطة هى ضد الحب الناجح ، والاحترام هو العلاقة المثلى وهناك شىء أكيد هو أن : سنوات الزواج الأولى هى الحاسمة .

- هل هناك شىء يسمى علاقة «مثالية» بين رجل وامرأة؟
- ما هى العاطفة الحقيقية فى الزواج؟
- هل ينبغى المساواة بين الجنسين؟
- هل يُقْدم الناس على الزواج وهم يتوقعون أشياء غير حقيقية؟
- هل يحصل معظم الناس على لذَّة كافية من شريكهم؟
- هل يخاف بعض الرجال والنساء من العلاقات الحميمية؟
- ما هو الاختلاف فى الوظائف بين الرجل والمرأة؟
- كيف تختلف السنوات المبكرة والمتأخرة من الزواج عن بعضها؟
- ما هى العلاقة الناجحة؟
- هل الأفكار والكلمات تعنى أكثر من الأفعال؟

يستطيع الرجل والمرأة الوصول إلى علاقة ممتعة جداً يمكنهما أن تقارب الكمال إذا ما جلب لها كل منهما أنواعاً معينة ، وعرفا أن الكمال المطلق لا يمكن أن يحدث .

أساس كل هذه الأنواع هو الاحترام ، إذ يجب أن يحترم كل شخص الآخر وأن تكون ثمّة رغبة لديه لبذل جهد تعاونى لصنع حياة جيدة قدر المُستطاع داخل العلاقة الخصوصية .

إن ما يبدو نُقصاناً فى الاحترام ، يكون ببساطة نُقصاناً فى معرفة احتياجات الآخر ، وتجربة الزواج تحاول النجاح ولكنها لا تنجح دائماً ؛ لأن الزوج أو الأزواج لا يعلمون ماذا يريد الشريك . وهكذا ينمو الشعور بالغضب ضمن الزواج إلى أن ينفصل الزوجان إما عاطفياً أو واقعياً .

الصراحة والاحترام من أركان السعادة الزوجية

إننى لا أخصُّ الحاجات الجنسية بحديثى هذا ؛ لأن الرجال والنساء يدخلون قفص الزوجية ، وهم يتوقعون من شريكهم أن يفهم تلقائياً ما يعانون دون كلمة ينطقون بها . وحقاً إن مثل هذا الفهم أمر لا يمكن حدوثه طوال الوقت . فقد لا يستطيع المرء إدراك ما يشعر به الآخر ، حتى يعبِّر له عمَّا يدور فى نفسه . وإن فعل ذلك فقد لا يستطيع المرء أن يفهمه بشكل مباشر . وقد تشعر الزوجة على هذا النحو :

لا بد أن زوجى يعلم بذلك ، ما دام يحبُّنى. وقد يجهل هذا الرجل دوافع غضبها أو اشمئزازها أو إحساسها بالمرارة على الرغم من حبه لها ، ولن يلبث أن يدرك أنهما قد ازدادا بعداً عن بعضهما ، من الناحية العاطفية .

كثير من الناس الأذكياء يُقْدِمُون على الزواج دون أن يدركوا أن المعرفة والفهم يتطلّبان أكثر من مجرد العيش مع بعضهما . فالمناقشة مع احترام وجهة نظر الآخر ، هى جزء هام جداً فى تعلّم الفهم . وقد يجد الشريك أن من الضرورى أن يشرح بماذا يفكر أو يشعر حول المشكلة أو الوضع . وهذا لا يعنى أى نقص فى العاطفة أو الفهم لأى شريك .

لكن العلاقة المثالية تتضمن أكثر من مجرد كلمات ، أكثر من تمارين عقلانية فبالإضافة إلى الاتصال الفعلى ، هناك تبادل فى الشعور الحقيقى بين اثنين من

الناس كل منهما ينبغي عليه ألا يُخْفى شعوره ، آملاً أن الآخر بطريقة أو بأخرى سيصل إلى انتزاعه ؛ لذا ينبغى إبراز المشاعر سواء شعروا بالحب أو بالغضب ، بالحنان أو بالنفور .

بعضهم يشعر بأن التعبير عن الشعور بالغضب يعنى ضياع كل شيء وأن العلاقة الزوجية ستتلاشى ، وهذا غير صحيح . هؤلاء الناس يكبرون ولديهم فكرة خاطئة مؤداها أنك إذا أحببت أحداً ، فلا تستطيع أن تغضب منه ، ولكن الشعور بالغضب لا يعنى غياب الحب . بل إن التعبير عن الغضب ، قد يساعد فى تخفيف الضغط داخل العلاقة . وغالباً ما يمكن لبعض الأشياء أن تَحلَّ مشكلة فورية لأن مشاعر الغضب موجودة فى معظم العلاقات ، وعادة من الأفضل أن نتكلم عنها من أن ندعها تبنى البرود ومشاعر الانفصال التى تستطيع فقط أن تقود إلى مصاعب أبعد .

الأبيض الناصع والأمير الفاتن

إن قصة الأمير الفاتن الكامل التى ترويها الروايات ، والرغبة فى الحصول على لون أبيض ناصع تصبح أسلوباً فى تحصين الفرد من دخول علاقة ذات أهمية ، مع شخص آخر . كما يصبح البحث عن الكمال المستحيل التحقيق أسلوباً فى التهرب من مواجهة الحياة ، وعثرة فى الطريق المؤدية إلى الاستمتاع بتجربة قد تؤدى إلى سعادة ورضا حقيقيين .

أعتقد أن الرجال والنساء سينكرون ما إذا كانوا يطمحون إلى امتلاك ثلج أبيض أو رؤية الأمير الفاتن على صهوة جواده . ومع ذلك فإن الناس يؤمنون بأن من حقهم أن يتوقعوا أشياءً معينة فى الزواج ، إلا أنها لا تتحقق ، على الأقل ، مباشرة. وقد تراهم يشعرون كما لو أنهم مغبونو الحق ، أو قد تراودهم الشكوك حول رجولتهم ، أو أنوثتهن ، بعدما خبروا مبالغاتهم .

وهناك رجال يعتقدون ، مثلاً ، بأن عليهم دائماً إرضاء جميع متطلبات المرأة ، وأن أى شيء دون الإرضاء الكامل ليس إلا اتهاماً يُوجَّه إلى رجولتهم ولكن فى

الواقع ، ليس هناك رجل قادر على تحقيق الكمال كلّه دفعةً واحدةً فى كلِّ مناسبةٍ ؛ ذلك لأننا لسنا آلهة .

المشاعر الرقيقة والحب الناضج

هناك العديد من الرجال والنساء الذين يخشون مما سيحدث فى العلاقات الحميمية ؛ ذلك أنهم لا يرون إلا المصائب تحيق بهم أو بشركائهم فى مثل هذه الحالة . وتراهم يُحصّنون أنفسهم بكل وسيلة ممكنة بسبب هذا الخوف .

ويمكن الكشف عن أسباب هذا الخوف من العلاقات الحميمية فى المراحل الأولى من طفولة هؤلاء الناس . وقد تلعب التأثيرات العائلية والحضارية دوراً فى خلق هذا الخوف .

فلو أن شخصاً ما قد شبَّ بين عائلة يفتقر أفرادها ، إن قليلاً أو كثيراً ، للحب ، ولا يسود بينهم إلا التوتر والغضب من بعضهم البعض ، لأُوجَد ذلك فى نفسه ـ بشكل واعٍ أو غير واعٍ ـ الاعتقاد بأن العلاقة الحميمة لا تؤدى إلا إلى النزاع بين طرفيها ؛ لذلك فإن هذا الشاب يميل ، حينما يبلغ سن الرجولة ، إلى تجنب هذا الشكل من العلاقات لاعتقاده بخطورتها عليه .

وأكرر أنه ليس من الضرورى أن يقوم اعتقاده على أساس واعٍ ، فقد يكون مَخْفياً تماماً عن الإنسان ذاته .

تضغط ظروفنا الحضارية على البعض للزواج فى سن مبكر قبل أن يكونوا قد اكتسبوا المقدرة على إقامة علاقة غنية . فالمشاعر الرقيقة ، تجاه الآخرين ، والقدرة على الحب الناضج ، أمور تستغرق زمنا طويلاً ؛ لذلك فإننا لا نتعرف إلى وجودها فى سن السادسة عشرة أو الثامنة عشرة أو الحادية والعشرين السحرية . فقد لا تكون المشاعر الرقيقة على قدر كافٍ من المتانة ، حينما تدفع الحضارة بالأفراد غير الناضجين إلى قفص الزوجية . وقد يَضْمُر النمو المتوقع للمشاعر الودية ، حين تواجهه صعوبات الزواج الطبيعية ، مما يؤدى ، بدوره إلى ازدياد المخاوف من إقامة علاقة حميمة فى المستقبل .

إجـادة الـدور يخـلـق المصـاعـب

إن الحاجة لإجادة الدور عامل حضارى آخر يلعب دوراً فى خلق المصاعب ضمن نطاق الزواج . فالرجال خاصة ، يرزحون تحت ضغط كثيف من إحساسهم بواجب النجاح فى كل ما يقومون به ولو على سبيل التجربة .

ولعل هذا الإحساس بواجب النجاح فى أداء الدور يكون فى أقصى توتره ، حينما يكون متعلقاً بالمرأة بشكل خاص . ولكن تأتى النتيجة مخيبة للآمال ، إذ يزوغ البصر فلا يرى ملذّات الحبّ والحنان فى العلاقة الحميمية مع المرأة . وقد يصبح الوضع آلياً فاقد النكهة ، إذا ما اهتم الرجل بأدائه الدور بكفاءة واقتصر سؤاله عن مدى إجادته ، عوضاً عن مشاعره وما وجد فى الحبّ من ملذّات .

ويؤمن بعض الرجال أنه ليس من الرجولة فى شيء أن يكونوا فى موضع تلقّى العطاء العاطفى ، وأن هذا شيء يَـنْـتَقص من رجولتهم . وبالتالى فإن الاستجابة تعنى استبدال المواقع . بحيث يكون الرجل مكان الأنثى من التجربة الحسية ، وبعض النساء أيضاً يؤمن بهذا الاعتقاد عن الرجال وما يسمى بالسلبية . ولكن للرجل كما للمرأة ، كل الحق فى الاستمتاع بملذات العطاء . فالاستجابة لا تعنى التنازل عن الرجولة ، ذلك أن هذا المفهوم الخاطئ قد تطور فى حضارة تحاول تصنيف كلّ شيء إلى رجولى وأنثوى .. إما إيجابى أو سلبى . لكن ثمّة مزيج يمكن قبوله ، يقوم على أساس المزج بين العطاء والاستجابة ، وهو مزج سليم باعث على الرضا ، وهو مرضٍ وضرورى للعلاقة المثالية .

يـولد النجـاح مـن الرضا التـام

إن الرغبة فى النجاح مؤثر حضارى إضافى آخر يجدر بنا مناقشته ، فلا ينبغى للنجاح أن يعنى ما تَـكْـسب من المال ، أو مدى فخامة البيت الذى تسكنه ، أو ما إذا كنت توصّل زوجتك للارتعاش كلما أقمتما اتصالاً جنسياً . إن النجاح أمر شخصى ، لا يعنى المنافسة على تجاوز شخص ما ، بل على العكس من ذلك. إذ يولد النجاح من الرضا التام الذى ينشأ عن المشاركة فى تجارب ناضجة ،

مع إنسان يحبُّه .

إن عاملنا اليوم يعانى من افتقار مزمن للتعاون . ونسوق على ذلك مثل (الحماية) . فقد يقول أحدهم : سأحمى نفسى ، وليذهب جارى إلى الجحيم . طبعاً ، لا يدل هذا الموقف على التعاون . إنه دليل على فقر فى عاطفة الحب : حب الإنسان لجاره ، حب الإنسان لأخيه الإنسان .

إن الحضارة التى تسمح بوجود هذا الموقف إنما تعمل على إشاعة المخاوف من إقامة علاقات ودية ، وتساعد على تحطيمها إن وجدت .

إن التعاون أمر ضرورى لنمو العلاقات المثالية ، ولنأخذ الوضع الشائع فى الزواج ، حيث تكون الزوجة فى بيتها تُعْنَى به وترعى أطفالها . من الطبيعى جداً أن ترغب فى الترويح عن نفسها ، عندما يحلُّ المساء ، وأن تخرج من بيتها للتسلية . وهنا يدخل الزوج المنزل . فيقوم بينهما جدال ، لأنه لا يريد الخروج على عكس رغبتها ، ويشعر كل منهما بصعوبة التفاهم ، ولو حاولا الجلوس إلى بعضهما لشرح مشاعر كل واحد منهما وللخروج بحلٍّ وسط ، فإن من المتوقع ألا ينتهى الموقف المتأزم بانفجار عاصف ، لأن الحلّ الوسط يتطلب تفهماً ورغبة فى القيام بجهد مشترك .

وينشأ فى الزواج وضع صعب جداً عند إلحاح الزوجة على زوجها بأن يقوم بدور كبير فى تنشيءة الأطفال ؛ ذلك أنه قلَّما يهتم الرجال بالأطفال الصغار . ومع ذلك فإن الزوجة تكوُن فى هذا الوقت فى أشد الحاجة لكلّ عونٍ يمكن أن تتلقاه وبخاصة حينما لا تكون واثقة من كفاءتها كأم . وبالمقابل قد يشعر الرجل بعدم كفاءته ، فلا يرى طريقة إلى مساعدة زوجته . ولا يرى كذلك نظرات زوجته البائسة التى تستجدى العون ، فتراودها مشاعر الازدراء حياله ، وتأخذ فى الاعتقاد بأنه غير مهتم بها كإنسانة ، أو بعائلته . وعلى الرغم من ازدياد اهتمام الزوج بأطفاله وهم ينمون ، فإن شعُورهَ يزداد حيال قدرته على مساعدتهم ، وتستمر مشاعر الاستياء عند زوجته ثم تتلاشى ببطء

إننا جميعاً نحمل بعض ملامح الطفولة معنا ونحن ننتقل إلى سن الشباب ، ويتوقف تأثيرها على سلوكنا . ويميل بعضنا ، إن قليلاً أو كثيراً ، إلى التساؤل عن مدى نفعه لنا؟ إلا أن ذلك لا يمكن أن يكون مقياساً للحب ، لأن النفع وحده لا يكون دليلاً على الحب . ولكن ، لو افترضنا وجود الحب ، فإن الأمور لا تسير على النحو الذى يتيح تحقيق المتطلبات دائماً . إن فكرة النفعية الطفولية تتلاشى عندما يحلُّ محلَّها اتجاه نحو الجهد المشترك ، فالحب الأكثر نضجاً يعنى إيجاد مشاركة فى تجربة الحياة ، وقد تأخذ هذه المشاركة شكلاً مادياً ، مثل سيارة جديدة ، وقد يأخذ شكلاً معنوياً كاشتراك الاثنين فى عاطفة حب .

وثمّة رد فعل طفولى آخر يطلق عليه اسم (التصرف على أساس الجهد) . فقد يصدر المرء ، بشكل واعٍ أو غير واعٍ ، ما يوحى بأن التصرف يُقيَّم بقدر الجهد الذى يبذله الشريك الآخر . وهو فى النهاية تصرف ببعض المكافأة على الجهد المبذول . فقد يقول الزوج لزوجته : لقد تصرفت كزوجة طيبة ، لذلك سأقدم لك معطفاً من الفراء . ولكن لا ينبغى أن تُقَدَّم الهدايا على أساس أنها مكافأة على التصرف اللائق ، على الرغم من إعجاب النساء ، طبعاً ، بمعاطف الفراء . وبالمقابل لا ينبغى للزوجة أن تتصرف ، عند استلامها معطف الفراء بشكل يُمَكِّن الزوج من تبرير تصرفه هذا ؛ ذلك لأن المكافأة والعقاب لا يؤديان إلا إلى المتاعب .

ويرتبط موقف آخر بالموقفين السابقين هو الموقف الثالث الفج ، القائم على أساس النزوع نحو الكمال . إن النزوع نحو الكمال قد يعرقل نمو علاقة جنسية مُرضية . وبخاصة إذا لم تؤخذ بعين الاعتبار متطلبات الحياة اليومية لكل من الرجل والمرأة . هناك تباين طبيعى فى الاهتمامات الجنسية . فقد تكون المرأة متعبة فى بعض الأحيان ، بينما يكون الرجل هو المتعب فى أحيان أخرى ؛ لذلك فإن من التعسف القول إن الكمال دائماً فى الاتصال الجنسى أو أى جهد آخر يتطلب

اشتراك الاثنين .

ونحن جميعاً نحمل فى أنفسنا أمانى طفولية . فهناك فى أنفسنا ما يريد لنا أن نُعَامَل كالأطفال الذين لا حول لهم ولا قوة ، كما كنّا ذات يوم . وعلينا أن نقف قليلاً عند هذه النقطة ، لنرى هذا التباين فى شدّة هذا الميل القوى والهام عند إنسان ما ، وضعفه لدى إنسان آخر .

إننا نتبع ، فى طريقنا إلى الرجولة ، تلك الطرق التى كانت تؤدى إلى إرضائنا وهكذا ، فإننا ، كرجال ناضجين ، نظل نتصرف على هذا الأساس ، إذا كنا نحقق رغباتنا بهذا الأسلوب . ولكننا سرعان ما نستعيد أساليب طفولتنا فى إرضاء ذواتنا ، إذا ما فشلنا فى تحقيق النجاح . وإن كانت هذه الأساليب مناسبة ومجدية فى سن الطفولة ، فإنها مستهجنة حقاً فى عالم الرجال الذى نعيش فيه . ولعله سيكون صعباً على الرجل أن يكسب زوجته على أساس تصرفه كطفل فى حاجة إلى أم .

وبالمقابل ، سوف تجد المرأة ، المتناهية الرقة ، المفرطة فى الحساسية التى تلعب دائماً دور الفتاة المسكينة ، قيامها بدور ناضج أمراً غير ممكن ، ولكن لحسن الحظ ثمّة مزيج من المواقف الناضجة ، الطفولية عند أغلب الناس . وأن شيئاً من التصرف الطفولى لا يمكن رفضه ما دام أنه ليس الأسلوب الأساسى فى معالجة أمور الحياة .

المعرفة لا تُقدّم على طبق من الفضة

لقد بدأت كلامى بالقول بأن الاحترام هو الركيزة الأساسية للعلاقة المثلى . وينشأ هذا الاحترام عن الإدراك بأن الشخص الآخر إنما هو إنسان له حاجاته ، إنسان يستحق أن تلبّى له هذه الحاجات بقدر الإمكان ، وبكل الوسائل المتوفرة . وهذا يعنى أنه لا يوجد أحد من الشريكين غالب والآخر مغلوب .

وبكلمة أخرى ، لا ينبغى أن يفسح المجال لمركّبات النقص والعُقد الأخرى فى العلاقات الزوجية ، كما أنه ينبغى على كل شريك أن يصغى إلى ما يريد الآخر قوله ، وأن يؤمن بأهمية رأى الشريك الآخر .

ومن الممكن أن يكون الزواج أمراً ساحراً ، ولكن السحر موضوع حديثى الآن هو من النوع الذى يصعب تحقيقه فى السنوات الأولى من الزواج . فالتقاليد تقول إن الغزل وشهر العسل هما أكثر أوقات الزواج رومانتيكية ، والسحر يتلاشى حينما ينقضى هذا الشهر . ولكنى أعتقد أنه من الممكن أن تكون السنوات الاثنتى عشرة أو العشرين التالية للزواج ، أشد سحراً من السنة الأولى .

أمّا إذا كان عجولاً ، أو حاول البحث عن هذا السحر بوسائل لا تحققه فلا بد أن ينتهى الأمر إلى خيبة أمل ، ويفشل فى تحقيق السحر كلّياً .

لا يمكن أن تكون الزيجات مثالية فى السنة الأولى ، التى ينبغى تكريسها للتعلّم ، ولا نعنى هنا الثقافة الجنسية فحسب ، بل معرفة أسلوب العيش بشكل حميمى أيضاً . فالسنوات الأولى من الزواج هى سنوات حاسمة فى نمو علاقة حميمية رقيقة .

وتأتى السنوات التالية لتؤكد أو تنفى ما إذا كان الإنسان قد تطور مع نموه الزمنى والعاطفى . فإما أن يكون قد تخلى أثناءها عن كل ما هو طفولى وصبيانى ، أو يبدأ الزواج فى الانهيار .

إن من غير الضرورى أن يتخلى المرء عن أفكاره المثالية الرومانتيكية ، حول الحب والزواج ، فالأمر الضرورى الوحيد هو التخلى عن كل ما ليس بواقعى . إذ لا يمكن للناس أن يتوقعوا من الحياة أن تكون رائعة حينما يحصل الفتى على الفتاة ، فخلافاً لنهايات المسرحيات وأفلام السينما والتليفزيون عند هذا الحد ، تبدأ مشكلة الزواج حيث تنتهى الأفلام والأحلام . وهذا من نتائج تعلّم الاحترام المتبادل والتعاون والتفاهم والإدراك .

وهكذا ، وبعد خمس أو عشر سنوات من الجهد يمكن للزواج أن يصبح رومانتيكياً عند شريكين ينموان فكراً وعاطفة . وهذا أمر ينطبق على كل مظاهر الحياة المشتركة من بينها الجانب الجنسى . فقد يمكن أن تشتد روعة العلاقة الجنسية مع مرور الزمن ، من أن تتقلص نتيجة تجاربهما الفاشلة ، أو التى يعتقدان

بأنها كذلك . فإذا استطاع الرجل والمرأة التغلب على مشكلة توقُّع الكمال ، فإن علاقتهما الجنسية تصبح أشد إمتاعاً وأقوى سحراً وأقل مدعاة للمخاوف ، بل وقد تصبح أكثر نجاحاً مما كانت عليه .

إن البشر لا يُخلقون مزودين بالمعرفة اللازمة . وليس لهم أن يتوقعوا نجاحاً مباشراً في كل علاقة . والمعرفة تتطلب الجهاد في سبيلها وزمناً لنضجها ، وهكذا تنمو العلاقة المثلى مع مرور الزمن وهي لذلك لا تُقَدَّم على طبق من الفضة .

****

أهمية الألفة بين الزوجين

« إذا لم يساعد هذا الفصل على زيادة الألفة والمحبة بينك وبين زوجك فلن يفيد في هذا أي شيء » .

المشهد :

«غرفة نوم خفيفة الضوء . زوج وزوجته مستلقيان في الفراش معاً . يلامس الزوج كتف زوجته فلا تستجيب .. يزداد قرباً منها ، فلا تنظر إليه . يشرع في مضاجعتها ، فتتطلع إليه في نهاية الأمر ، ثم تبدأ في التحرك معه أوتوماتيكياً» .

كف الزوج شريف عن الحراك وما هي إلا لحظات حتى انقلب ليستلقي على أحد جانبيه فوق الفراش وقد غلب عليه التعب . أما زوجته سوزان فما زالت تحدق في سقف الغرفة ، إلا أن يدها ، وهي الجزء الوحيد الذي يتحرك من جسدها ، ظلت تنقبض وتنفتح . ثم لم تلبث أن نهضت جالسة لتأخذ في الكلام بصوت مليء بخيبة الأمل والشوق ..

سوزان: أشعر وكأننا مجرد ممثلين في مسرحية ، نتفوه بكلمات ونمارس حركات حفظناها سابقاً ، ولكن لا وجود للمشاعر ، ولا معنى لما نفعله .

شريف (ينهض جالساً هو الآخر ويحدق فيها) : ما هذا الكلام؟ لا أعرف ما تحاولين قوله ... كل ما في الأمر أن تَوْقيتك سيّئ تماماً ، ألا تعرفين ذلك؟

سوزان (وقد حلّ بها الغضب) : الآن لا يمكنني التصديق بأنك تجهل معنى ما أقوله ، وقد كنا مثاليين فيه هذه الليلة . كانت ممارستنا للجنس ميكانيكية خالية من الأحاسيس ، أنت آليٌّ للغاية ، تفعل ما تفعله وكأنك مجرد رجل آلي ، وتجعلني أشعر وكأنما باستطاعة أية امرأة أن تدخل عليك وتأخذ مكاني في هذا الفراش دون أن تلاحظ جَنَابك أي فارق .

شريف : ما هى المشكلة الآن ؟ أنت التى تتهربين غالباً ، أليست هذه هى الحقيقة؟ ألسنا نمارس المضاجعة كفاية؟ انظرى إلىّ يا سوزان ، ألا يمكننا مناقشة هذا الأمر فى وقت آخر؟

سوزان (وفى حديثها رنّة من الغضب الهائج تكاد تتفجر بالعواطف المؤلمة) : أنْصِتْ إلىّ ، ليس تكرارنا للجنس هو الذى أتحدث عنه ، فليس هو ما يجعل الجنس جيداً ، ولا تكفى الإثارة كذلك لتجعل الجنس جيداً ، بل يحتاج الأمر إلى ألفة وتقارب أيضاً ، يحتاج إلى مشاركتنا ذاتنا مع بعضنا البعض ، إلى ملاطفة . هذا هو المهم فى المضاجعة ، من «أنت» يا شريف؟ لماذا لا تقول لى؟ لماذا لا تأبه بمعرفة من «أكون أنا» ؟ لماذا تتهرب كلّما حاولت مبادلتك الأحاديث بالفعل؟ لماذا لا تستطيع تركى أدخل إليك؟ ما الذى تخاف منه؟

شريف : انظرى يا سوزان ، أنا أحبك ، أليس هذا صحيحاً؟ أليس هذا كافياً؟

ثم نظر إلى الساعة على المنضدة القريبة وقال: سوزان ، صدقينى إننى بحاجة إلى الاستيقاظ مبكراً ، وسوف نتحدث فى هذه الأمور فى وقت آخر . هل يرضيك هذا يا حبيبتى؟ يعود إلى الاستلقاء وينقلب مديراً لها ظهره . أما سوزان الجالسة فتحدق فيه لحظات ، إلى أن تمسكه من كتفيه وتأخذ فى هزّه صارخة باكية .

سوزان : لا ، لا ، يجب أن تنصت إلىّ هذه المرة . أنا أحبك ، أحارب فى سبيل إنقاذ شىء له أهميته ، فإذا بك لا تريد التحدث إلىّ ، بل ولا تريد أن تنصت إلىّ علينا القيام بعمل ما قَبْلَمَا تنتهى الأمور إلى ما هو أسوأ .

شريف (دون أن يستدير نحوها) : سوزان ها أنت تفقدين أعصابك مرة ثانية أمسكى نفسك إننى لا أعرف ما تتحدثين عنه ليس الرجال مثلما تظنينهم ، هذا هو كل ما فى الأمر فالمسألة صعبة بالنسبة لنا ، والآن حاولى الخلود إلى النوم ، سوف نتحدث فى هذه الأمور فى وقت آخر ، عندما تكون أعصابك هادئة لا ثائرة مثلما أنت الآن .

سوزان (بعدما تقاوم لاستعادة رباطة جأشها) : حسناً .. حسناً . تغطس تحت

الغطاء ، ثم تنظر إلى شريف وتمد يدها لتلامس كتفه ، إلا أنها تتوقف ولا تفعل ثم تنتقل بيدها بدلاً من ذلك إلى زر النور فتطفئه .

(تُسْدَل الستار)

سيناريوهات من هذا القبيل تحدث بين الملايين من الأزواج وزوجاتهم . إنك نفسك ربما «مثّلت» مشهداً مماثلاً ، فالرجال والنساء المتورطون هكذا يشعرون عادة أنهم يلعبون أدواراً فقط ولا يعيشون واقع ذاتهم لا يعرفون كيف يتخطون الحواجز للوصول إلى بعضهم البعض . تشكو النساء من عدم قدرة رجالهن على الألفة والمودة بينما غالباً ما يردُّ الرجال بالقول : إنهم لا يفقهون ذلك الذى تتحدث عنه نساؤهم .

مـا هـى المـودّة؟

المودة هى شعور بالتقارب ، وإحساس بأن الشخص الآخر يفهمنا ويريدنا لما نحن عليه وما يمكن أن نتحول إليه . إن مشاركة نَفْسَيْكُمَا بأساليب عاطفية وجذابة فى الوقت نفسه . إنها إتاحة الفرصة أمام الآخر لمعرفتنا على حقيقتنا .

نظن أن شريك حياتنا يفهمنا ويعرفنا ، كيف له أن يتمكن من ذلك دون تبادل متآلف .. كتب ايريك فروم فى مؤلفه عن الحب يقول : « عندما يمارس العمل الجنسى دون ألفة ومودة ، فإنه يحافظ على وجود تباعد لا يمكن نسيانه بهزة الجماع » . جملة صعبة ، ولكنها صحيحة ، صحيحة كذلك فى أبعاد العلاقة الزوجية كلها لا فى مجال الجنس فحسب . الألفة والمودة هما شعورك بالاطمئنان والتحرر احرص على المودة مع شريك حياتك حتى تزيد حياتك غنى ، فمن دون ذلك تصبح العلاقة الزوجية فارغة .

الخوف (له) = لا مبالاة (لها) :

كثيرون هم الناس الذين يخافون الألفة ــ وليس الرجال فقط . ولكن بسبب طريقة نشوء الرجال فى مجتمعنا الحالى ، هم فى بعض الأحيان يستصعبون دخول

مجال الألفة والمودة أكثر مما هى الحال مع النساء . فالمقدرة على التشارك بالمشاعر والتعبير عنها لم تكن مرتبطة مع المعايير التقليدية للرجولة فى يوم من الأيام . بل تعتمد الرجولة فى الحقيقة على تشاركم بالعواطف ، ويخاف الكثيرون من الرجال أن يجرى اتهامهم «بالأنوثة» إذا هم تصرفوا على هذا الأساس . على أن المثير للدهشة هو كثرة ترديد النساء أن الرجال القادرين على التعبير عن الألفة والمودة هم أكثر من يثيرون المرأة ويمتعونها فى مخادع الحب» .

يتدرب الرجال على أن يكونوا باردين ، ومعنى هذا ألا يكونوا عاطفيين وأن يبقوا بعيدين هادئين فى لغة الإشارات المعبرة عن الحب . وهو ما يتطلب العمل بمبدأ : اقبلى بذلك ــ وإما وداعاً بخصوص كل شىء .

سبب آخر يفسر مقاومة بعض الرجال للألفة والمودة هو خوفهم من التعرض لما يضرّ بهم . هذا يعنى انكشافهم ورؤيتهم على حقيقتهم . وهو ما يمكنه بالتالى أن يؤدى فى نظر بعض الرجال لا إلى مجرد الخوف من ترك الفرصة للنساء حتى تتعرفن إلى حقيقة ما هو قابع تحت الصفحة الخارجية ، بل وخوفهم كذلك من أن يتعرفوا هم أنفسهم على هذه الحقيقة . هذا هو ما قصته إحدى النساء عندما قالت : « يخاف زوجي من كشف أعماق ذاته أمامى ولا أستغرب أن يكون خائفاً بالمقدار نفسه من تَعَرُّفه هو نفسه على ذلك الذى اكتشفه فى أعماقه » .

قصد زوجان عيادة للمعالجة الجنسية حيث كان لديهما العديد من الشكاوى المتعلقة بمسألة تكرار العمل الجنسى . دأب الرجل على توبيخ زوجته بعنف لقلة اهتمامها بالجنس وحاجتها للعواطف وقلة توفير نفسها له . أما هى فقد شعرت أنه هو الذى كان لا مبالياً يبالغ فى طلبه للجنس ويثابر على معاملتها بطريقة استغلالية . ثم بعد فترة على بدء المعالجة التحليلية أخذا يدركان أن مشكلة اللامبالاة هذه موجودة عندهما معاً .

كانت هى تبدى اللامبالاة فى الفراش نتيجة معاملته لها خارج غرفة النوم ، وهى معاملة شعرت بها باردة . أما هو فقد بدا أنه لا يهتم بها إلا جنسياً ،

مما جعلها تتحول إلى زوجة لا تستطيع أن تستجيب إليه .

ظهر على هذا الزوج أنه يفرز ما يشير إلى لامبالاته تعويضاً عن المشاعر التى تنتابه فعلاً فيرى نفسه معها ليس الرجل المناسب ، وكذلك تعويضاً عن شكه بمقدرته الذاتية . ويزداد الأمر سوءاً عندما لا تستجيب زوجته مع صورته الجنسية هذه لنفسه ، مما يعمق شكه فى ذاته فيزداد سوءاً على سوء .

ولكن بعد فترة إضافية من المعالجة التحليلية ، تعلم الزوج أن يشعر بمزيد من الراحة إذا ترك لنفسه حرية الانطلاق والكشف عن الأعماق المتخفية تحت صورته السطحية . تناقص خوفه من عدم القبول «بحقيقة» شخصيته ، ونما عند الزوجين مزيد من المقدرة على التمازج الشخصى الفعّال على كل مستويات علاقتهما ببعضهما البعض .

كتب المؤلف جون كروسبى يقول : « ما دام الزوجان يوافقان على أن يتخليا عن ميكانيكية الدفاع وأساليب الأمان والاطمئنان التى دأبا على اللجوء إليها لتجنب الألفة والمودة ، لا تبقى هناك حدود لما يمكن تغييره » .

ما الذى يمكن للرجال عمله ليُعَلِّمُوا الألفة والمودة لأنفسهم ؟

لمّا كانت طريقة تربية الذكور تدرب الرجال على تجاهل مشاعرهم ، فإننا غالباً ما نجدهم على جهل بوجود مشكلة ، إلا إذا أشارت لهم زوجاتهم إلى وجود هذه المشكلة . ثم نجدهم غالباً حينذاك لا يفهمون ما تتحدث عنه زوجاتهم تماماً . لذلك سنقدم لك لائحة أسئلة ، إذا طرحتها وأجبت عنها بصدق وإخلاص من تلقاء نفسك ، يمكنها أن تساعدك على رسم الخطوط الأساسية لفهم ذاتك والآخرين :

* هل أشعر وكأننى أمثل دوراً فى معظم المناسبات بدلاً من أن أشعر بالراحة لأن أكون نفسى؟
* هل أردد قول «أظن» أكثر من ترديدى لتعبير «أشعر» ؟

* هل أؤمن بأنه لا يجوز للآخرين أن يدخلوا إلى عالمى الخاص إلا بصورة محدودة؟

* هل سأشعر أننى تعرضت للغزو إذا سمحت لأحد ما أن يدخل إلى هذا العالم؟

* هل أحافظ على «حقيقة نفسى» سراً لا يصل إليه أحد ، ولا حتى أنا بالذات؟

* هل أنا مدرك كثيراً لمشاعر مخادعتى لنفسى ذاتياً؟

* عندما تسألنى زوجتى عن مشاعرى ، هل يظهر رد فعلى الأول أننى لا أعرف حقيقة مشاعرى؟ هل أفكر بعد ذلك بسرعة لأستبدل مشاعرى الحقيقية بشىء آخر مصطنع؟

* هل تعرفنى زوجتى ، أو أى شخص آخر ، حق المعرفة؟

* هل أعرف نفسى؟

واحدة من معالم الجمال فى الألفة والمودة إنهما تزيدان من نفسيهما تلقائياً وتزيدان من ألفة الإنسان ومودته مع نفسه . إنهما أشبه بمفترقى طريق يقودك أحدهما إلى التعبير عن نفسك إلى آخر ومعرفة المزيد عن هذا الآخر الذى هو زوجتك عندما تريد التعبير عن نفسها هى الأخرى ، أما الثانى فيقودك فى طريق العودة إلى نفسك ، إذ إنك بفتح الأبواب على مشاعرك ، بتفحصها والتعبير عنها ، تتعلم وتختبر أشياءً عن نفسك لم يسبق لك أنك كنت حتى على علم بها .

حتى تكشف عن نفسك لآخر ، لا بد لك أن تعرف نفسك بادئ ذى بدء . ولكن بالنسبة للكثيرين من الرجال الذين تدربوا على أن يمارسوا الأمور متجاهلين لمشاعرهم أكثر ما تأتى هذه المعلومات وهى مشوبة بغموض . ومع ذلك فالحل واضح : اسأل نفسك عن نفسك . ابدأ بأسئلة أخرى إذا بدا لكَ أنك تستصعب العثور على إجابات : ما الذى فعله شريك حياتى إذا ما مضى وساعد على وجه

الخصوص فى أن يبعث منى مشاعر جيدة وحارة ومثيرة؟ ما الذى يجعلنى أكثر إحساساً وتجاوباً وإدراكاً وإثارة داخل غرفة النوم وخارجها؟

حتى ولو كنت تعرف نفسك ، فإن الكشف عنها سيكون مخيفاً . ومن أساليب القيام بذلك أن تبدأ بالكشف عن معلومات ومواقف ومشاعر حول نفسك يكون فيها من عوامل التهديد ما يقل عما هو موجود فى غيرها .

إليكم فيما يلى خمس خطوات أساسية تؤدى إلى مزيـد من الألفة والمودة :

١ـ اعرف نفسك وكن على اتصال بحالتك العاطفية . ويشتمل هـذا الأمر على مخاوف مـن النبذ ، وعلى آمال فى المستـقبل ، وعلى ما يتسبب لك فى الحزن والكآبة .

٢ـ أطلع الشخص الآخر على مشاعرك ـ قل له شيئاً من أمثال : « إننى حـزين الآن ، ولكننى بحاجة لأن أطلعك على سبب ذلك » .

٣ـ تحدث عن سبب مشاعرك ، إذا كنت تعرفها ـ « لم تتصل بى فى الليلة الماضية ، وقد شعرت بوحدة ووحشة » .

٤ـ اطلب منها أن تجيبك عن : « لماذا حدث هذا الذى حدث؟ » .

٥ـ اقترح حلاً ما ، إذا كان هذا ملائماً ـ « كنت راغباً فى أن أتصل ، ولكننى شعرت بأنك قد تعتبرين اتصالى سخيفاً ، إذ هل تريدين أن أتصل فى المرة القادمة على رغم مشاعرى هذه؟ » .

وفى النهاية لما كانت المبالغة فى التحكم بالذات تتدخل فى عمل الألفة والمودة وتعميقها فإن عليك محاولة ترك الصورة التقليدية للذكر جانباً . والحقيقة أن الألفة تحمل معها احتمالات التعرض للأخطار ، مما يعنى أنها قد تكون مثيرة للذعر . ولكن يبقى بإمكانها أن تنعمك بالكثير من الحسنات العظام إذا كانت لديك الشجاعة الكافية لخوض غمارها ، وهذا هو معنى أن تكون رجلاً أو راشداً على وجه العموم فى الحقيقة .

شيء آخر تجدر الإشارة إليه هو أهمية إدراك الرجال بأن نمو الإحساس والألفة والمودة هو عملية تحتاج إلى الوقت والجهد والتفهم . فلما كانت مشاكل الرجال مع الألفة والمودة موجودة فيهم أصلاً ، ربما يصبح على نسائهن أن تمثلن لهم نماذج التعبير عن حقيقة الألفة والمودة ومعانيهما وكيف يمكن استخدامهما والحسنات التى تنتج عنهما . كلما ازداد تعبير النساء للرجال عن وجود نتائج حسنة هنا ، عاطفياً وجنسياً ، ازداد الرجال استعداداً لخوض التجربة . ولكن يبقى أن قبول النساء ببذل هذه الجهود أو رفضهن لها يعود إلى كل واحدة منهن على حدة .

• كيف يمكن للنساء تعليم الألفة والمودة للرجال؟

لما كان الكثيرون من الرجال يستصعبون خوض غمار التعبير عن الألفة والمودة ، إلى جانب أنهم منغلقون على مشاعرهم لا يفهمونها حق الفهم ، فهم غالباً ما يشعرون بأنفسهم معزولين منقطعين عن الجميع ، وعن زوجاتهم خاصة . وهذا طبعاً بإمكانه أن يؤدى بالرجل إلى الوقوع فى مفاجآت وسطحيات فى مجال تفاهمه مع زوجته ، بل وحتى إلى ظنه بأن حياته وأعماله هى أكثر تعقيداً من أن تفهمها لو حدثها عنها . وأسلوب اللاتفاهم هذا الذى يبديه الرجل يمكن أن يتسبب فى أعطال أكبر تطرأ على العلاقة الزوجية ككل . إذ إن الكثيرات من النساء بدورهن تشعرن أنهن لسن مشمولات فى حياة أزواجهن ، فتنتابهن المشاعر بأنهن وأزواجهن يكونون معاً وفى الوقت نفسه متباعدون .

الكثيرون من الأزواج وزوجاتهم لا تلتقى حياتهم كما يبدو إلا وقت المضاجعة . وعندما تكون الحال هكذا ، تشعر النساء بأنهن عرضة للاستغلال ، ومما يؤدى بهن إلى الشعور بمزيد من التباعد عن رجالهن ، وهذا ما يتسبب فى آثار هى أقرب إلى المصائب تحلُّ داخل غرف النوم وخارجها .

هناك ثلاثة أنواع مختلفة من ردود الفعل التى تبديها النساء تجاه شعورهن بالتعرض لهذا الاستغلال . تخاف بعضهن من التحدث عن عدم الرضا رهبة من

النتائج المحتملة ، وأكثر ما يرعبهن منها هو الطلاق ، والتفاعل الثانى أن تكيف المرأة حياتها خارج نطاق الزواج تاركة داخله فى حالة اضطراب ، وهو ما يمكنه فى نهاية الأمر أن يقضى على البقية الباقية من العلاقة الزوجية . وكل من ردّى الفعل هذين يمثلان أنواعاً من التقهقر وابتعاد الألفة والمودة من جانب المرأة بالذات.

أما رد الفعل الثالث ـ وأكثر هذه الردود صحة وعافية ـ فهو المغامرة بالخروج من نطاق الصمت والمجاهرة بالحقيقة . فالزوجة لا تستطيع أن تتمكن من الأمل فى مسلك زوجها لينطلق نحو حدود جديدة من عدم الألفة والمودة بينها وبينه إلا إذا اتخذ جانب المبادرة وأحاطته بالألفة والمودة ذاتها ثم أطلعته على حقيقة مشكلتها مشيرة إلى رأيها فيما ينقصها منه بطريقة نقد ممزوج بالمحبة . إذا احتاج هـذا الأمر إلى مواجهة قصيرة الأمد ، فلتكن المواجهة وهكذا بعدما تشارك المرأة زوجها بمشاعرها على هذا النحو ، يصبح فى الإمكان تشجيعه ليتصرف على الشكل نفسه .

المشـــاركـة = قـــوة

فى هذا العالم حيث ينشأ الرجال مُجرّدى المشاعر عن المرأة ، يصعب عليهم الاعتراف بأن معرفتهم لمشاعرهم ومشاركتهم لتبادل المشاعر مع شخص آخر ، يمكن أن يكون قوة لا ضعفاً . والحقيقة أن غزونا لهذه الحدود داخل أنفسنا بإمكانه أن يحمل التهديد نفسه الذى نواجهه ونحن فى أدغال ليست ممسوحة ولا مخططة ومع ذلك يبقى أن إتقان فن الألفة شيء لا بد للرجال أن يتعلموه إذا أرادوا الامتلاء لحياتهم ، ويمكن لنسائهم مساعدتهم فى هذه المهمة .

وفى الختام لا بد من الإشارة إلى أنه بمجرد أن تظهر الألفة والمودة فإنهما تؤديان إلى ظهور المزيد منها ، تماماً مثلماً يؤدى التباعد إلى مزيد من التباعد . فإذا كانت المرأة قادرة على مشاركة مشاعرها مع زوجها يمكنها هكذا أن تؤمن له الشجاعة التى يحتاجها ليفعل معها نفس الشيء أما إذا واجهت بعده عنها ببعدها عنه فسينتهى بهما الأمر إلى حياة فارغة .

كيف ترضى المرأة الحقيقية زوجها ؟

الدكتورة جويس برذرذ تبحث هنا ، فى مقابلة خاصة ، ماذا يرغب الأزواج من زوجاتهم؟

* أنت أيتها الزوجة مكمن أسرار الزوج : تعرفين ضعفه وأين تغمدين السيف . فكونى أمينة على الأسرار وإلا تحطم عش الهناء !

* المرأة الخارقة الجمال تشكل تحدياً لرجولة الرجل ، فهو يخاف دائماً ألا يكون فى مستواها !

* الأنثى هى الأنثى ، سواء لبست الفستان أو ارتدت البنطلون والقميص . ومن يعتقد غير ذلك رجل غير ناضج يكتفى من الكتاب بالنظر إلى غلافه فقط !

* هل تعرفين متى تكون عينك على زوجك ومتى تتصرفين باستقلال عنه؟

لا تكاد البنات الصغيرات يدركن أنهن مختلفات عن الصبيان ، حتى يبدأن على الفور فى بذل أفضل ما لديهن لإرضاء أولئك الصبيان الصغار ، وأولئك الذين لم يعودوا صبياناً ... كذلك !

وهنا يبدأ التشويش والارتباك! فما هو الشيء الذى يُسْعد الصبى بالفعل؟ وما هو الشيء الذى يُرضِى الرجل بالفعل؟ نحن نعرف أن الجواب يكمن فى نفس تلك الفروقات التى تلاحظها الفتيات الصغيرات ، الفروقات بين الأنوثة والرجولة . ولكن فى محاولتها أن تكون أنثى ، وفى محاولتها أن تكون امرأة حقيقية .. يجب على الأنثى أن تنزلق من حول الأساطير والمفاهيم المغلوطة .

مثلاً : يجرى تلقين الفتيات الصغيرات ، فى مرحلة مبكرة من اللعبة ، كيف يركزن ويشددن على جمالهن ، على حساب عقولهن ، وأن جوهر الأنوثة فى أن تكون المرأة جميلة ، ولكن غبية .

فهل هذا حقاً هو السر فيما يرغبه الصبيان ، والرجال؟

عندما تسأل امرأة عمّا يريده الرجل فى اعتقادها ، وعمّا هو أنثوى ، تقول «جميلة وإنما غبية» . وعندما تسأل رجلاً عما يرغبه بالفعل ، فإن المسألة تختلف تماماً» .

ولقد توجهت كاتبة المقال بالسؤال ، وطرحته على عدد من أطباء علم النفس وسألتهم عما يرغبونه فى المرأة فجاءت ردودهم : « قبل كل شيء ، لا يرغب الرجل فى آلهة الجنس ، على غرار راكيل ولش ، أو الفتاة الجميلة الغبية . فالمرأة الخارقة الجمال تشكل تحدياً لرجولة الرجل . فهو يخاف ألا يكون من مستواها ، وأنها قد تنظر إليه باستعلاء ، إذ سيكون فاشلاً فى نظرها . والرجال يقلقون على رجولتهم أكثر مما تقلق النساء على أنوثتهن» .

ففى حين أن المرأة لن تشعر بأن الأمر يتحدى أنوثتها إذا ما رافقت رجلاً وسيماً ، فإن الرجل يميل إلى الابتعاد عن المرأة الخارقة الجمال . وإذا كان معظم الرجال يتجنبون مثل هذه المرأة ، فأى طراز من الرجال ينجذب إليها؟

إنها فى حاجة إلى رجل يقف على نفس المستوى ليكون قادراً على التعامل معها ، قالت الدكتورة جويس : « رجل من النوع الذى يجد فى نفسه الشجاعة لمواجهة التحدى ، أو رجل يكون راغباً فى إظهارها كتحفة تذكارية » .

إذن فالمرأة البسيطة هى فى وضع أفضل والشيء الذى يعتبره الرجل أنثوياً هو حنان الفتاة واهتمامها به ويرغب الرجال فى المرأة اللطيفة التى تبدو بمظهر معقول .

وللوقوف على المزيد فيما يتعلق بمدى ما تتميزين به من أنوثة فى عين الرجل ، هو أن توجهى إلى نفسك الأسئلة العشرة التالية . وبعد كل سؤال تقوم الدكتورة «جويس» بإبلاغك عمّا يكشف عنه سؤالك حول حصيلتك الأنثوية . وهذه هى الأسئلة :

* هــل يحــبــك الآخــرون ؟

تشكو بعض الفتيات من أن الرجال لا يريدون من المرأة غير شيء واحد فقط ، ولكن الرجال يحتجون قائلين : إن الأمر ليس كذلك . إن معظم الرجال ينجذبون إلى المرأة الناجحة فى كسب الأصدقاء ، من الذكور والإناث على السواء ، وحين يتأمل الرجال بصورة جدية فيما يعتقدون أنه خصال أنثوية ، وفى أسباب اختيارهم لزوجاتهم ، فإن المقدرة على اكتساب الأصدقاء تأتى كعامل رئيسى .

وتعتقد الدكتورة جويس أن سبب ذلك يعود إلى أننا لم ندرب الرجال فى تراثنا على أن يكونوا ودودين نحو الآخرين بصورة عامة ، وتقول فى ذلك : لقد دربناهم على مرافقة أقرانهم من الذكور ، واصطحابهم للصيد ، وممارسة الرياضة ، وحتى مجرد الجلوس والمشاركة فى تناول المرطبات ، ولم ندربهم على نوع من العلاقة بين الرجل والمرأة الخالية من الجنس والمتسمة بالأفلاطونية ، بحيث أصبح الرجال خائفين من إقامة مثل هذه الصداقات .

وبما أن الرجل يكون متردداً فيما يختص بأنواع الصداقة التى تحفظ سيرة العلاقات الاجتماعية ، فإن الأمر يكون متوقفاً على المرأة فى إقامة الجسر وخلق علاقات الصداقة .

وتحمل الدكتورة جويس حاجة الذكر هذه للمساعدة من جانب الأنثى إلى درجة أبعد ، وذلك بالإشارة إلى أن الزوجة هى التى تستطيع كذلك تكوين الروابط والمحافظة عليها بين الحموات . والزوجة هى التى تقول : « أنتم تقومون بزيارتنا فى هـذا العيد ونحـن سنزوركم فى العيد الذى يليه » . فإذا كنت ، كامرأة ، تجدين سهولة فى التصرف مع الناس الآخرين ـ الأصغر منك سناً ، والذين يكبرونك عمراً ، ومن هم فى مثل سنك ـ فذلك يعنى أنك أنثى مثيرة بالنسبة للرجل ، كما تقول الدكتورة جويس .

* ما هو مدى لباقتك ؟

إذا كنت تحاولين إثبات مدى ما تتمتعين به من لباقة فأنت من حيث السوء فى نفس الوضع الذى تكون فيه المرأة التى تحاول إثبات مدى « غبائها » . ففى حين لا يرغب الرجل فى أن تكون المرأة غبية ، لا يرضى هو أيضاً أن تكون أكثر منه ذكاءً كذلك . وفى الوقت نفسه فإن الفتاة ترغب فى الرجل الذى تستطيع أن تتطلع إليه من الناحية الثقافية . على أن ذلك لا يعنى أن الرجل أكثر ذكاءً من النساء ، فهما على نفس المستوى من الذكاء ، ولكن فيما يختص بالحياة الزوجية، يميل الرجال للزواج ممن هن دون مستواهم ، وتميل النساء للزواج ممن هم أرفع منهن .

ومن سوء الحظ أن الدكتورة تقرر أن ذلك يعنى وجود العديد من النساء الذكيات اللواتى أُهملْن ، لكن يظل حظهن أوفر من حظ الذين يتركن دون زواج ، على الأقل استناداً لإحدى الدراسات ، وقد أوضحت أن المتزوجين وغير المتزوجين من الجنسين سئلوا للحكم عن مدى سعادتهم : فكان الرجال المتزوجون هم الأكثر سعادة ، يليهم النساء غير المتزوجات ، فالمتزوجات . وكان أقلهم سعادة الرجال غير المتزوجين الذين ينتسبون لأسفل السلم من حيث الثقافة والوضع المادى ، والذين لم يستطيعوا قط العثور على المرأة التى يمكنهم النظر إليها من أعلى . وبما أن هؤلاء الذكور غير المتزوجين يمثلون ، من الناحية الإحصائية ، عدداً كبيراً من مجموع الأشخاص غير المتزوجين ، فهم ميالون لجعل المجموعة أقل سعادة . وهم أيضاً ـ ومع تقدمهم فى السن ـ ليس لديهم إمكانية مد جسر الصداقة ، مع المرأة التى تقيم الصداقة وبعد انتهاء فترة التأرجح ، وبعد ما يكونوا قد اصطحبوا الفتاة رقم ألف إلى النادى رقم ألف ... يبدءون الإحساس بالوحدة !

* من الذى يرتدى السروال ؟

إذا كنت تعتقد أن البنطلون ليس من علامات «الأنوثة» ، فهذا من وجهة نظرك أنت بصفتك رجلاً . ذلك أن الرجال لا يعتبرون البنطلون أو السروال من علامات

الأنوثة ، لأنهم قد تدربوا على عدم اعتبارها كذلك ، ولكن ليس هناك من سبب يعتبر معه البنطلون غير أنثوى ، فالمرأة التى ترتدى بنطلوناً ضيقاً تبدو شديدة الإثارة جنسياً ، لأنها بذلك تبرز مناطق شهوانية ، على نحو مماثل إلى حد بعيد لجدتها التى كانت ترتدى أردافاً مستعارة!

ومرة أخرى تشير الدكتورة جويس إلى أن قلق النساء على أنوثتهن أقل من قلق الرجال ، فإن ارتداء سروال لا ينبغى أن يزعجها ، وقد وافقت على أن ارتداء البنطلون يمكن أن يعبر عن رغبة فى أن تكون ذكراً بصورة غير سليمة ، لكن بما أن سمات الذكر تعتبر أفضل من سمات الأنثى ، فليس هناك ما يحط من منزلة المرأة إذا ارتدت بنطلوناً ، ولو أقدم رجل على ارتداء تنورة ـ باستثناء ما يحدث فى اسكتلندا ـ لأثار ذلك استغراب الآخرين ، لأنه يتخذ الدور الذى يأتى فى الدرجة الثانية من حيث الأفضلية ، حسب المفاهيم السائدة .

ولكن الناس اليوم يعيرون اهتماماً أقل للأنوثة والذكورة كما تُعَبِّر عنها الثياب ، الأمر الذى تعتبره الدكتورة جويس شيئاً حسناً ، وهى توضح ذلك قائلة : « إن الحضارات التى لم تضع أية فوارق بشأن ارتداء النساء لهذا النوع من الأزياء ، وارتداء الرجال لذلك النوع ، أو أن الرجال شجعان والنساء عكس ذلك ، هى الحضارات غير الحربية . وقد كانت الحضارات المسالمة عبر القرون هى تلك التى تقبّلت الفوارق الجنسية بفرح وسرور ، لكن دون أن تضع أية فوارق مفروضة ، ويستطيع المرء القول : إن أجدادنا كانوا يولون الثياب عناية أكبر مما نفعل نحن الآن » .

فارتدى بنطلونك وكونى سعيدة بذلك ، وإذا كان زوجك يعارض بشدة ، فعليك أن تقررى ما إذا كان البنطلون يستحق أن تجعليه غير سعيد !

* هل أنت أقل أنوثة فيما لو عملت؟

حتى إذا كنت تعتقدين بمقدرة المرأة على منافسة الرجل فى العمل فالاحتمالات هى أنك متحيزة بمقدار تحيز أى رجل . وتوضح الدكتورة جويس،

ذلك قائلة : «ليس هناك من سبب يمنع المرأة أن تكون فى عالم الأعمال وتظل أنثى . ولكننا نحن - رجالاً ونساءً - على قدر من التحيز ضد النساء العاملات بحيث نشعر فى حال نجاح المرأة فى مجال العمل بأنها لا بد أن تكون ، من حيث التعريف ، ذكراً ! وحتى فى الحقول المخصصة تقليدياً للنساء ، مثل اقتصاديات المنزل أو رعاية الأطفال . فإن الرجال والنساء على السواء يعتقدون بأن الرجل مؤهل بصورة أفضل ».

لقد قمت بوضع دراسة قدمت فيها مقالة لرجال ونساء من مختلف الحقول بغية قراءتها . ووقع نصف النسخ باسم رجل ووقع النصف الآخر باسم امرأة ، ولقد اعتبر الرجال أن الكاتب ألّفَ رائعة أدبية ، فى حين قالوا إن المؤلفة كتبت عملاً عادياً ، ولقد كان رأى النساء مشابهاً !

إذن إذا كنت تعملين فعليك أن تبذلى جهداً أكبر لتبينى للرجل أنك تتطلعين إليه ، وذلك إن رغبت فى أن تظلى أنثى فى نظر الجميع !

* هل تتجادلين مع زوجك؟

سواء أكان الأمر أنثوياً أم لا ، فأنت إذا كنت صاحبة الكلمة الأخيرة بصورة عامة فذلك يدل على أنك امرأة نموذجية . فالنساء ، حسب تعبير الدكتورة جويس يتعلمن الكلام فى سن أصغر ، والكلمات أسهل بالنسبة لهن ، وهن يتفوهن بكلمات أكثر مما يفعل الرجل .

أما فيما يختص بالجدال علناً ، وبخاصة توجيه النقد إلى الرجل ، فإن الدكتورة تبدو جازمة فى القول إن ذلك هو بمثابة خيانة تصل إلى درجة الخيانة الجسدية . وتضيف : « إن الزوجة هى موضع عدد كبير من الأسرار التى ينبغى أن تكون جزءاً من الحياة الزوجية وأن تبقى ضمن حرمة الحياة الزوجية ، إن إحدى حسنات الزواج ومسرّاته هو أنك تستطيع أن تكشف عمّا فى نفسك ، وأن تظهر ضعفك ، وأن تلعق جراحك على نحو ما ، وأن تستعيد نشاطك لمحاربة العالم . وعندما تُقْدِم الزوجة على السخرية أو الحط من قيمة الرجل فى الأمكنة العامة ؛ فهى تحطم

الإحساس بـ «نحن» الذى ينبغى أن يكون قائماً فى الحياة الزوجية الناجحة ، فهى تعرف نقاط الضعف لدى زوجها ، وتعرف بالتالى أين تغمد النصل ، وهذا هو السبب فى أن مثل هذا السلوك يعتبر نوعاً من الخيانة الزوجية» .

ولا مفر من أن ينشأ الجدل ، ولذلك فلتكن الكلمة الأخيرة لك إذا كان لا بد من ذلك لكن لا تفعلى هذا قط أمام الآخرين ، إذا كنت راغبة حقاً فى الحفاظ على احترام زوجك لك .

* هل يساعدك زوجك فى الأعمال المنزلية ؟

إذا كنت تعتقدين أنه يجب عليك خدمة الرجل باستمرار ، وأن الرجل لا يأخذ فكرة طيبة عن المرأة إذا أهملته ، أو طلبت منه أن يساعدها فى المطبخ ، فأنت تماماً مثل الفتاة التى تزوجت من الوالد العزيز . وحسب رأى الدكتورة جويس ، فإن كون الرجل يعتبره تصرفاً أنثوياً منك أم لا يتوقف على الوضعين المادى والثقافى .

إذا كان الرجل من ذوى الدخل المرتفع ، أو إذا كان خريج جامعة ، فالاحتمالات كبيرة فى أن ينظر إلى الأمر كشىء سليم إذا كان ذلك ضرورياً . وإذا كان ذا دخل أقل ، أو إذا لم يكن خريج جامعة ، فهو لا يتوقع ، حتى فى الحالات الطارئة ـ أن يقدم مساعدته ، لأنه بذلك يفقد اعتباره فى نظره ونظر زوجته ، وكما هى الحال تماماً بالنسبة للنساء العاملات ، فإن نفس المعيار يقوم من وجهة نظر المرأة . ففى الطبقات الاجتماعية الفقيرة أو الأقل ثقافة ، تقوم النساء بأداء الأعمال الخاصة بالنساء . وعندما تصاب المرأة بمرض ، تقدم لها المساعدة صديقاتها أو أقاربها فى حين يقف الزوج دون حَوْل ولا طَوْل ولا قوة !

وأضافت الدكتورة قائلة : وأكثر فأكثر يقوم الرجال من الطبقة المثقفة بالعديد مما يسمى أعمالاً نسائية ، وذلك لأن الكثير من زوجاتهم يعملن . وقد صرحت مارجريت ميد ، ذات يوم بأنها المرة الأولى خلال عشرة آلاف سنة يقوم رجال ذوو شأن بالعناية بالأطفال ! وبمجرد قيام الرجل بالعناية بالطفل ، يقع فى المصيدة ، ويصبح راغباً فى العناية بمزيد من الأطفال الصغار !

« ومهما يكن الشيء الذى يرغب الرجل بإنجازه ، فعليه أن يقوم به لأنه يجيده ، سواء أكان خاصاً بالرجل أم بالمرأة » .

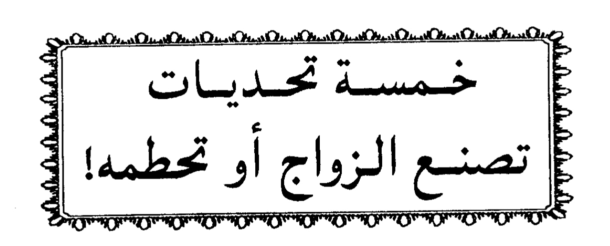
* هل تبكين لإظهار عواطفك؟

لقد أجيز البكاء للنساء باستمرار كمخرج للعواطف ، سواء أكان ذلك أنثوياً ، أم غير ذلك . ويعلم الأولاد الصغار تجفيف دموعهم وعلى أن يكونوا رجالاً .

وتعتقد الدكتورة جويس أنه لا يوجد ما هو أنثوى أو ذكرى فيما يختص بالعاطفة . وسيكون وضعنا أفضل لو سمحنا للرجال بالبكاء أيضاً . أعرف أنه ليس باستطاعة السكرتيرة أن تقول آسفة . إن السيد «فلان» ينتحب الآن ، ولو تفضلت بالاتصال به بعد نصف ساعة سيكون فى وضع أفضل ، ولكنى أعتقد أننا لو أتحنا للرجل قدراً أكبر من العاطفة فى منزله نفسه ، فستكون الحياة أسهل . وتلاحظ الدكتورة أن بعض الحالات الأنثوية والذكرية المعينة هى الآن فى طريق التبدل .

فالأشياء التى اعتدنا اعتبارها سمات خاصة بهذا الجنس أو ذاك أصبحت الآن مقبولة من كلا الجنسين لأننا أكثر اهتماماً من أجدادنا بشأن الفرد .

****



خمسة تحديات تصنع الزواج أو تحطمه!

« لا أهمية لمن ستتزوج منه ، ما دمنا سنستيقظ فى صباح اليوم التالى لنكتشف أنه شخصية أخرى غير ما كنا نظنه! »

هذا ما قاله أحد النقاد اللاذعين الذين ذاع صيتهم فى القرن التاسع عشر .

وهؤلاء النقاد اللاذعون يبالغون فى تعليقاتهم دون شك ، ولكن يبقى صحيحاً أيضاً أن السنوات الأولى للزواج تخلق واقعاً من النوع الجديد الذى يمكنه أن يبدو مختلفاً جداً عن ذلك الذى رأيناه فى أول الطريق .

يقول زوج وزوجته يعملان فى إطار الأبحاث : هذا ما تعلمناه من زواجنا نحن بالذات وهو ما تعلمناه من أبحاثنا فى هذا الصدد كذلك .

تحدثنا فى هذا الأمر مع محامين وأطباء نفسيين وخبراء فى القضايا الزوجية ، فإذا بآرائهم جميعها متفقة على أن المراحل الأولى للزواج بمعرفة بعضهما البعض فعلاً . أكثر من هذا أن الخبراء وافقوا على وجود خمسة مواقف أو خمسة تحديات ، كما أطلقنا عليها فى عنوان هذا المقال ، يحتمل لها أن تعرض حياة الزوجين للتوترات فى سنوات الزواج الأولى تلك . وعلى الزوجين أن ينجحا فى السيطرة عليها إذا كان لزواجهما أن يزدهر فى السنوات اللاحقة .

إليكم هنا ما تعلمناه حول هذه التحديات ـ يقول هذان الزوجان الباحثان :

التحدى الأول :

معرفتنا لأنفسنا : التقارب والألفة

قبلما نتمكن من تحقيق النجاح فى أية علاقة ، علينا أن نعرف ونتفهم أنفسنا أول ذى بدء . معنى هذا أن نكون مدركين للعواطف المتغلغلة فى أعماقنا ، للرغبات والحاجات التى تحركنا ، والمخاوف التى لا بد لنا من مواجهتها والشكل الذى نريد أن نبرمج ساعاتنا وأيامنا على أساسه ، والنشاطات التى ستحقق لنا أكبر قدر من الكفاية والمتعة . معنى هذا أيضاً أن على كل منا أن يتعلم ليعرف ويفهم شخصاً آخر ويعمل فى مجالات الحب والصداقة بشكل يتكافأ مع أوضاع هذا الشخص .

تحدث محام متخصص فى قضايا الزواج القانونية ، عن مشكلة تمتد كخيط طويل يمر فى حياة معظم العلاقات التى يعيشها زبائنه ، إذا ما جاءه هؤلاء سعياً وراء عقد الزواج أو فسخه ، فقال : « ما ألا حظه وجود عدد كبير من صغار الراشدين وهم غير واثقين من أنفسهم ، هؤلاء لا يعرفون أنفسهم حق المعرفة مما يجعلهم غير مرتاحين مع شركاء حياتهم ، إذ كيف يمكنك أن تشعر بالراحة مع شخص آخر وأنت لست مرتاحاً مع نفسك؟ » .

أما عالمة الاجتماع ماريلين موريس فهى تعمل مع رجال ونساء « يرغبون فى الألفة والتقارب ، ومع ذلك يخافونهما . هؤلاء يفكرون على الشكل التالى : إذا تقربت منك ، فقد أخسر نفسى أو أنهم يريدون الألفة ولا يعرفون كيف يبلغونها . هؤلاء لن يتحقق لهم التقارب إلا عندما يبدأون معرفة حقيقة أنفسهم ، عندما يشعرون بقوة الأنا ، فى داخلهم ، ثم يفهمون ويقبلون بالأنا داخل شركاء حياتهم » .

ومع ذلك فالشعور بالاطمئنان من «الأنا» فى الداخل ليس بهذا الأمر البسيط ، قد لا يدركون أنهم يفعلون ذلك ، ولكن الحال بالنسبة لبعض الناس هى أن اختيارهم للصديق ، أو حتى لشريك الحياة ، يمكنه أن يعتمد كثيراً على الفكرة القائلة أن الشخص الآخر قوى ويمكنه أن يفيض علينا بقوته وأن يعطينا الدعم ،

وأن يجعلنا نشعر بالقدرة على مواجهة العالم . على أن المشكلة هنا هى أن هذا الشريك الذى نختاره ربما يكون هو الآخر ساعياً إلى نفس الشىء . إنه وضع « شخصين يقفان على أقدام ضعيفة » . وعندما ينشأ وضع من هذا القبيل ، فالألفة التى ينبغى تحقيقها فى السنوات الأولى للزواج قد تعوقها حاجة كل من الفريقين إلى مزيد من الثقة .

لا يوجد معيار سهل للألفة والتقارب ، تماماً مثلما لا وجود لمعادلة معينة لتحقيق ثقة قوية بالنفس . ولكن يحتاج الطرفان إلى البحث عن الذات وإلى اتخاذ القرارات . على كل من الشريكين أن يطرح السؤال التالى على نفسه : «ما الذى أريد أن أفعله بحياتى ، ومع من أريد أن أفعل هذا الشىء؟» هذا كما أن تحقيق الألفة والتقارب يحتاج إلى توفر الشجاعة لإحداث التغيير . وقد يتحقق هذا كله إذا بدأنا بالحب الذى تجلبه معنا إلى الزواج والأمل الذى ينشأ عندنا من مشاركتنا حياتنا مع حياة آخرين ، والاستعداد لمواجهة المخاطر العاطفية .. هكذا نتعلم ويبدأ النمو ، لتتحقق الألفة الحقيقية فى النهاية .

التحدى الثانى

معرفة شريك الحياة : الحقيقة والخيال

كم نحتاج من الوقت حتى نعرف شخصاً آخر حق المعرفة؟ الحياة بكاملها قد تحقق ذلك إذا ركزنا على تلك الناحية . إذ حتى عندما نتشارك الفراش الواحد معاً والبيت والحياة اليومية يوماً بيوم ، يبقى أن الواحد منا سيحتاج إلى وقت طويل حتى يفهم التركيب المعقد لشريك حياته ثم يكيف تركيبه الذاتى المعقد مع ما أدركه عند الآخر . قد نبدأ هكذا بالحب والرغبة الجنسية والإعجاب ، ولكن هذه وحدها لا تكفى ، بل نحتاج إلى الرؤية الواضحة كذلك .

إيلين شاكنوف أستاذ علم النفس فى جامعة دى بول فى شيكاغو ، مارست نشاطاتها فى هذا الحقل على الكثير من النساء العازبات وعلى العديد من الأزواج وزوجاتهم . قالت : «كثيراً ما يحدث أن المتزوجين لا يرون بعضهم الآخر بوضوح

بل لا يرى واحدهم من الآخر إلا ما يريد رؤيته» . هذا هو لب المشكلة . جميعنا فى مرحلة ما من مراحل حياتنا نحلق وراء صور ذهبية لمن نحب ، وهى نادراً ما تشابه حقيقة ذلك الذى نحبه . وما إن نلاحظ الفروق حتى نستصعب القبول بها ، لا لأنها تشير بالضرورة إلى وجود سيئات عند الشخص الآخر ، بل لأنها تظهر فشلنا نحن لشرودنا وراء تلك التخيلات . ونحن كذلك بطيئون جداً فى التخلى عن بريق التخيلات الرومانتيكية ، حتى نرى أحبابنا ككائنات بشرية واقعية فيها الضعف وفيها القوة ، فيها ما نحبه وما نكرهه ، ما نفضله ونهتم به مما قد يختلف مع مزايانا نحن .

سر النجاح هنا أن نعيش وندع غيرنا يعيش . إذا اتفقت القيم والمواقف عند الشريكين ، وهذا جزء من الصورة كذلك ، يمكن لهما أن ينعما بالمشاركة . أما إذا اختلفت ، يمكن لأىٍّ منهما عند ذلك أن يجعل للاختلافات قيمة .

روبرت وينش هو أستاذ العلوم الاجتماعية فى جامعة نورثويسترن فى مدينة إيفانستون من ولاية اليونيس الأمريكية . وقد لخص هذه العملية فى كتابه «العائلة الحديثة» قائلاً : مواعيد اللقاء هى «عملية المساومة» ومع طرح كل من الشخصين لشخصيته ، يفصلان هكذا الموقف الذى يناسبهما فى اللحظة الحاضرة . معنى هذا بكلمات أخرى أن الاثنين يغطيان وجهيهما «بالأقنعة» . وهكذا عندما تحدث الناقد عما «ستكتشفه فى صباح اليوم التالى» أنك تزوجت «من شخص آخر» . كان يتحدث عن هذا الشىء بالذات ، أى أن الزواج الفعلى يبدأ عندما يخلع كل من الزوجين قناعه عن وجهه .

من أساليب تفهمك لشريك الحياة أن تكون صريحاً ومنفتحاً معه فيما يخص المشاعر . وقد يكون هذا مؤلماً لأنه يكشف العيوب . ولكننا كلما كشفنا عن حقيقتنا دون التعرض لأضرار على يد من نحب ، كلما ازدادت فينا الثقة وسهل علينا الانفتاح . كذلك سيسهل علينا أن نتعود الإنصات بشكل ودى جيد له أعظم الأهمية فى عملية تعرف كل من شريكى الحياة على حقيقة شريكه .

معرفتنا لآبائنا : أساليب قديمة وجديدة

كانت الحياة فى يوم من الأيام سهلة بسيطة : ينمو الأطفال ويتزوجون ليؤسسوا العائلات مقلدين نفس الأنظمة التى سار عليها آباؤهم . أما اليوم فالأوضاع مختلفة. حدث الكثير من التغييرات الاجتماعية ، والمؤشرات لذلك مشوشة . إذ إن أنظمة الوالدين عندما يأتى بها الزوج والزوجة إلى منزلهما ، سرعان ما تسقط مثبتة أنها كمعطف الموسم الماضى لا مكان له فى الموسم الجديد .

كيف توازن إذن بين ما رسخ عندنا وسار عليه زواج الوالدين مع المتطلبات الجديدة لزواجنا نحن؟ وجد مستشارو الزواج أننا فى السنوات الأولى لزواجنا نميل إلى التقدم بأقوال دراماتيكية : « لن أرتكب نفس الأخطاء التى ارتكبها والداى ... وسيكون زواجى مختلفاً » . أو « لقد كان زواج والدى ووالدتى عظيماً .. ولا يمكننى رؤية سبب يدفعنى إلى السير فى طريق مختلف» .

ما يحدث فى الحقيقة أننا غالباً ما نستقر على بعض نماذج التصرف دون إدراكنا لذلك ودونما تعمد ، بينما تفرض علينا الظروف نماذج أخرى . ويأتى عدد من النماذج كذلك «هكذا من تلقاء نفسه» ، إلى حين ينمو عندنا نظام معين يجعل زواجنا «شيئاً خاصاً بنا نحن فقط» .

على أن هذا النظام لا ينشأ بين ليلة وضحاها . وما أكثر ما يتكرر للخبراء ملاحظتهم أننا لا نتخلى بسرعة عما نما فينا خلال نشأتنا ، كما أن هذا لا يزول منا تماماً كما نحب أن نظن ، بل ننقل مخلفات الطفولة والمراهقة وأوائل سنوات الرشد معنا إلى الزواج – ثم مباشرة إلى أوضاعنا الجديدة كآباء وأمهات .

يعمل المرشد الاجتماعى طوم هيكى على مواساة أزواج وزوجاتهم ساءهم أن يكتشفوا بعد انقضاء سنوات على الزواج « أنهم أكثر شبهاً بآبائهم مما كانوا يظنون أو مما يريدون » .

أما ماريلين موريس فتشرح هذه المسألة بطريقة أخرى . قالت : «كثيراً ما يبدأ الأزواج والزوجات التصرف مثلما تصرف آباؤهم من قبل دون إدراكهم أنهم يفعلون ذلك» . وقد أتت على ذكر زوج قال فى إحدى جلسات المعالجة الجماعية أن والديه عاشا «زواجاً مزرياً» ، وهو لن يعيش زواجاً مثله أبداً . ثم لما عمل على وصف تفاصيل زواجه ، أشارت له المجموعة إلى أن أحوال زواجه هذا تشابه كثيراً أحوال الزواج الذى عاشه والداه فى الحقيقة .

حتى يتم الزواج ، يحتاج الأمر إلى شخصين يكتشفان بعضهما بعضاً ويطلع كل منهما على حقيقة الآخر وعلى ما يرغب كل منهما بتحقيقه . معنى هذا البناء فيما يتجاوز التعاريف القديمة لمقومات « الزوج » و « الزوجة » و « الزواج » و « الواجبات » و « الحب » وهى تعاريف تعلماها من والديهما ، فلا يتخذانها أمثولة لأوضاعهما الجديدة . على الزوجين أن يوجدا تعاريفهما الذاتية . قال الطبيب والباحث النفسانى المعروف كارل روجرز متحدثاً فى هذا الموضوع : إن علينا «تحرير» تصورنا لأنفسنا ولما نتوقعه لأنفسنا ولأزواجنا من صورة الوالدين اللذين نشأنا فى كنفهما . وقال : إن هذا التحرر إذا لم يتحقق ، فلن «يتمكن الشخصان من الالتقاء مع بعضهما البعض فى هذا الحاضر الذى نعيشه» .

التحدى الحقيقى هو أن نعمل على أخذ بعض ما كان محموداً فى زواج والدينا وإدخاله فى الصورة المحيرة للعائلة الجديدة التى نعمل على خلقها . أما القسم الباقى من الصورة فعلينا أن نصنعه من أجزاء تنبع منا نحن بالذات نحن نبدأ بالحب وبمتعة البدء مع بعضنا البعض ، وعندما نلاحظ أن شيئاً مما يعود إلى والدينا لا يتلاءم مع أوضاعنا الجديدة ، فمن الحكمة أن نغض النظر عنه وننبذه . على كل منا أن يتذكر أن الصورة المربكة المحيرة ينبغى أن تكون صورتنا نحن مع من يشاركنا الحياة ، لأننا نحن الذين سنعيش فى هذه الصورة أولاً وأخيراً .

التحدى الرابع

تفهم أوضاعنا الجنسية

قالت جين : « أنا أعرف الطريق إلى قلب الرجل» . إنها فى الثامنة والعشرين من عمرها متزوجة منذ سنتين ، تفوهت بهذه الجملة أثناء جلستها الأسبوعية مع الطبيبة النفسانية ماريلين موريس . ثم تابعت تقول : «وأعرف أن الطريق إلى قلبه يمر بإرضائه جنسياً» .

لما كانت الدكتورة موريس هذه متخصصة بالعمل مع نساء تتراوح أعمارهن بين سن الثالثة والعشرين والخامسة والثلاثين ، يبلغها الكثير عن الاهتمامات الجنسية فى العلاقات . فتواجهها مواقف تتراوح بين تعليق جين المرير والرغبة الجامحة التى تعترى معظم النساء «للشعور بالتقارب» مع الرجل . ولكن ما تسمعه فى معظم الأحيان هى احتجاجات من العزلة الجنسية حيث الرغبات والمشاعر وما هو مفضل لا يجرى الإفصاح عنها ، وحيث واحد من الشريكين ، أو الشريكان معاً يبقيان صامتين ، كل منهما معزول وحده ولا تتحقق المتعة والكفاية لا لهذا ولا لذاك .

يمكن للجنس أن يزداد متعة خلال السنوات الأولى للزواج ، أو يمكن لمتعه ولذائذه أن تأخذ إلى الاضمحلال بعد قليل فقط من حلول الروتين المبكر محل السحر الذى يملأ بدء العلاقة الزوجية . كما يمكن للجنس أن يتعرض لإعطاب أكبر ، وفى ليلة وضحاها تقريباً عندما يولد التوتر من ضغط الواجبات والمسؤوليات، أو تحل المشاكل المالية والاجتماعية والمهنية . ما ينبغى أن يبدأ بطريقة حب واعتبار واسترخاء ، يمكن أن يتحول إلى عملية متسرعة لا مكان للتفكير فيها ولا للمتع .

ولكن إذا تغلب الزوجان على التحديين الأول والثانى الواردين فى أول هذا الفصل ، إذا تعرفا على أنفسهما وعلى بعضهما البعض حق المعرفة ، وتمكنا من تبادل مشاعرهما بحرية ، فالاحتمال كبير بأنهما سيتمكنان من التفاهم وتبادل الآراء حول متعهما وحاجاتهما الجنسية كذلك .

قالت الدكتورة موريس : «من الأهمية القصوى أن يعمد الزوجان إلى التحدث مع بعضهما ، وأن يتحدثا قبل وخلال وبعد ممارستهما للجنس حول ما يتمتع به كل واحد وما ينزعج منه ، وما يريده كل منهما من الجنس على وجه الخصوص ، لا بالنسبة للمتعة الفورية فقط ، بل كوسيلة للاعتياد على التحدث مع بعضهما حول كافة الأمور التى تطرأ عليهما فى العلاقة .

معنى هذا بكلمات أخرى ألا تنحصر أحاديثهما فى الأشياء « الميكانيكية » . إذ كثيراً ما يحدث على سبيل المثال أن يسأل الزوج زوجته قائلاً : « هل بلغت هزة الجماع ؟ » ويحدث كثيراً أن تكذب الزوجة إذا هى لم تبلغ الهزة بالفعل ، وذلك لشعورها بأنها ستثبت فشلها إذا هى لم ترد دائماً بالإيجاب .

« ومن الأهمية بمكان كذلك إدراكنا بأن الجنس بالنسبة للرجل يعنى الجنس الذى تلعب الأعضاء الجنسية أدواره عادة . أما بالنسبة للمرأة ، فيمكن لمعنى الجنس أن يكون شمولياً أكثر فتشتمل على كل شيء ، من المعانقة حتى إمساك اليدين وتبادل القبل واتصال الأعضاء الجنسية ببعضها .

كثيراً ما تأتينى النساء لتقول لى إحداهن : « لا يمكننى التعبير لزوجى عن عواطفى ، لأننى لا أكاد أفعل ذلك حتى يصبح راغباً فى المضاجعة ، وأنا التى لا أكون راغبة فى أكثر من ملامسته وتقبيله فقط كأسلوب أقول له فيه إننى أحبه » .

تتابع الدكتورة موريس قائلة : «يمكن لهذا أن يؤدى إلى تعاسة تحل بالزوجين معاً لا يريد الزوج أن يظهر عواطفه لخوفه من أن زوجته ستنبذه ، ولا تريد الزوجة أن تظهر عواطفها لظنها أن ذلك سيثير زوجها فيطلب المضاجعة ، والنتيجة زواج لا مكان فيه للعواطف بل لتلاقى الأعضاء الجنسية فقط ، أى طريقة ضيقة التركيز للاشتراك فى الحب » .

الجواب مرة أخرى هو التحدث وتبادل الآراء . على زوجين من ذلك القبيل أن يتحدثا مع بعضهما البعض فى كل شيء . عليهما بذل الجهود مهما كانت

مضنية حتى يشرح كل منهما للآخر حقيقة ما يشعر به وبطريقة ملؤها الحب ولا تتسبب فى إيلام أى منهما .

نجد أخيراً أن الكثيرين من الناس يحصرون الممارسة الجنسية ضمن حدود ضيقة . ينظرون إليه كشىء يقتضى العزلة ويكتنفه الغموض . على هؤلاء أن يروا الجنس لا كشىء معزول مفصول ، بل كجزء من علاقة شاملة تدخل فيها أشياء كثيرة أخرى ، علينا أن نفهمها جميعها ونتفهمها ونعطى لكل منها قدرها وقيمتها .

التحدى الخامس

تأقلم الأدوار التى نلعبها :

واضح تماماً أنه فى المدة الأخيرة حدثت تغييرات دراماتيكية فى العلاقة بين الجنسين ، وفى الأدوار التى نتوقع من الرجال والنساء أن يلعبوها ضمن العائلة وفى الحياة المهنية : « هنالك تراجع أكيد عن المواقف القديمة للذكر . فالأزواج على وجه العموم أكثر استعداداً اليوم للمشاركة فى مسؤوليات البيت والأولاد » .

أما المرشد الاجتماعى طوم هيكى فيهز رأسه قائلاً : « يبدو أن الجميع يعرفون مقتضيات الأمور نظرياً ويعبرون عنها كلامياً ، ولكنهم لا يعرفون أن يتصرفوا على أساس ذلك . إلى جانب أن معظمهم ليسوا واثقين فعلاً من رغبتهم فى التخلى عن المواقف والأساليب القديمة . انظر مثلاً إلى العائلة حيث يعمل الزوج والزوجة ويأتى كل منهما إلى البيت براتبه . مهما يقوله الرجال فى هذه الحال ويؤمنون به نظرياً ، فلن يكونوا راضين لو زاد ما تكسبه نساؤهم عمّا يكسبونه . وهم يجدون من الأساليب ما يجعل النساء تشعرن بذلك » .

المشكلة هى أنه بسبب معرفة الجميع للاعتبارات النظرية تلك ، فالضغوط على الزوجين « ليمارسوا الأعمال بصورة مختلفة » فى السنوات الأولى للزواج ، تأتى ضخمة هائلة ، أكبر غالباً من أن يستطيعوا التعامل معها جميعها فى الحال . فى

مجال الاستشارات التى يقدمها هيكى لصغار المتزوجين ، وجد فى العديد من الزيجات أنه لا وجود لأفكار واضحة تماماً تفصل ما بين أدوار الزوجات وأدوار الأزواج عند البداية . ولكن لا وجود كذلك لنماذج جديدة لهذه الأدوار ، حيث يتقهقر الرجال ، وعدد كبير من النساء ، فى أعماقهم إلى الماضى متخذين من «الأساليب القديمة» ملجأ يحتمون به .

قالت إيلين شاكنوف التى تتعامل أكثر ما تفعل مع نساء تقصدنها للمشورة فى أمر «النزاع حول الأدوار» : «يحاول الزوجان أن يتحسسا مشاعر بعضهما البعض . ولكن المصارحة والانفتاح فى هذه الأمور ليس سهلاً ، وبالنسبة للرجال على وجه الخصوص ، نجد الصغار منهم فقط هم الذين يجدون ذلك ممكناً» .

يتوقف الكثير من التغيير والقبول بالأدوار الجديدة على عملية النمو . هـذا هو ما يعنيه الطبيب النفسانى روبرت ليبغار من شيكاغو عندما يقول : إن عملية النمو كثيراً ما تكون الرغبة فيها أقل عند الكبار مما كانت عليه فى صغرهم . وهم يرون أن النمو لا يحدث أوتوماتيكياً بل عليهم العمل لتحقيقه بجهد . ولكن هذا النوع من النمو ، وتحمل المسؤوليات وازدياد المشاركة يساعد على تحقيق مزيد من السعادة فى نهاية المطاف .

تعود بنا هذه الموافقة على أساليب جديدة تقسم المسؤوليات فى الزواج إلى التحدى الأول : معرفة وتفهم أنفسنا . والحقيقة أن التحديات الخمسة مرتبطة مع بعضها البعض ، وعندما يصبح واحدها سهلاً تصبح جميعها سهلة . نحن نتزوج بالفعل عن حب وأمل بعدما نجد شخصاً نشاركه الحياة . فإذا استطعنا التحكم بتحديات السنوات الأولى ، نكون قد خطونا خطوة كبيرة فى الطريق إلى مستقبل ممتع سعيد .

****

خمس وسائل
لإبقاء العلاقة الزوجية شابة

من قال إن الحياة الزوجية تتوقف أو تشيخ مع بلوغ الزوجين عتبة الشيخوخة؟ إن العلاقة الزوجية تبقى مستمرة وعلى أحسن حال إذا عرفنا كيف نحافظ عليها وإليكم خمس طرق مفيدة فى هذا المجال :

يعيش بجوارنا زوجان كلّل الشيب رأسيهما ، وقد اعتادا على أن يخرجا عصر كل يوم إلى الحديقة ، حيث يتمشيان متمهلين مستمتعين بمنظر الخضرة والأزهار ، وإنه لمنظر مبهج للقلب حقاً أن نراهما ، وقد تشابكت أيديهما وهما يعبران الطريق والأشجار التى لعب أولادهما تحتها يوماً .

وبالفعل فإن الزوجين اللذين يخلصان لبعضهما ويلتزم كل منهما بالآخر يستطيعان أن يجتازا أوعر الطرق وأحلك الظلمات خلال حياتهما المشتركة التى يتعاونان فيها على مواجهة مشاكل الحياة المالية والاجتماعية ، وما يرافقها من قلق وتوتر . وإليك هذه الطرق الخمس التى تعين على استقرار الزواج واستمراريته :

١ـ أعطيا الأولوية الكاملة لقضاء وقت خاص وحدكما : يعتقد هذان الزوجان أنهما عندما يخرجان وحدهما ، يكونان قادرين على مناقشة كافة المشاكل التى تعترض حياتهما .. فلا بد من وقت خاص تكونان فيه وحدكما تماماً ، تهربان فيه من التفكير فى مشاكل الأولاد والبيت والعمل ، وتعيدان فيه التأكيد على حبكما المشترك .

أعرف زوجاً يكتب رسالة لزوجته كل يوم ، يضمنها اقتراحاته بشأن موضوع من المواضيع المشتركة الحالية ، مثل قضاء العطلة السنوية أو إصلاحات البيت الضرورية ، وهذه الرسالة تجعله يفكر فى زوجته طوال النهار وتفعل زوجته نفس الشيء ، ثم يجلسان معاً فى المساء ، ويتبادلان الرسالتين ، ويقرأ كل منهما رسالة الآخر ، ثم يتحدثان معاً حول محتويات الرسالتين ، ويقول الزوج : إننا نسمى هذه

الرسائل رسائل حب ، لأنها طريقتنا فى التعبير عن أن كلا منا مهتم بالآخر .

٢ـ تبادلا الهدايا : هذان الزوجان لا يهدى أحدهما الآخر عقوداً من الماس أو اللؤلؤ ولكن كُلاً منهما يهدى الآخر معروفاً ، سواء أكان كبيراً أو صغيراً ، أو قد يقدم إليه مساعدة فى موضوع ما ، أو قد يحضر له كأساً من الشاى ، وقد تكون الهدية عبارة عن كلمات لطيفة ، أو مجرد بسمة تحمل معانى الحب والوفاء . وقد لا تكون هذه الهدايا جذابة فى نظر الآخرين ، ولكن المهم هو أن كلا من المعطى والآخذ يفهم المعنى ، فالعطاء بهذا المعنى يحمل الرسالة التالية : أنا مهتم بك باعتبارك إنساناً ، وأنا أعلم أن لك بعض الحاجات ، وأحب أن ألبى لك بعضاً منها . وتقول الزوجة : «من الأشياء اللطيفة التى قدّمها لى زوجى هذا الأسبوع ساعتان من وقته كنت متوعكة فى الفراش ، فتولى بنفسه مصاحبة الأولاد فى نزهتهم ، وقد لا يكون هذا هدية رومانسية ، ولكنه بالضبط ما كنت بحاجة إليه .

وفى بعض المرات قد تدوم ذكرى مثل هذه الهدية لمدة أطول بكثير من الهدايا التقليدية الأخرى ، مثل باقة الزهر ، أو علبة الشيكولاتة ، ويقول الزوج : قررت فى الصيف الماضى أن أزور أبوىَّ فى إيطاليا ، وذهبت زوجتى معى تودعنى حتى المطار . وبعد مسافة ثمانين كليو متراً ، لاحظنا أننى نسيت آلة التصوير ، فما كان من زوجتى إلا أن قالت فوراً : لا بأس سأحضرها لك من البيت . والآن أنا متأكد تماماً أن هذه المرأة تحبنى .

٣ـ عندما تسوء الأحوال ابذلا كل الجهود الممكنة لمواجهة العاصفة معاً ، بدلاً من تبادل اللوم :

تقول الزوجة : لم أكن سعيدة بالطبع فى كل يوم من أيام حياتى قبل الزواج ، ولهذا فلم تكن عندى أحلام اليقظة حول السعادة الكاملة فيما بعد . وبالطبع فلن تستطيع أن تتوقع من الطرف الآخر أن يجعلك سعيداً سعادة كاملة فى حياتك .

تحت هذا الموقف تندرج الفكرة القديمة : يجب أن يرى الزوجان نفسيهما كرفيقين يواجهان معاً ظروف الحياة بحلوها ومرها . يجب أن تقبلا الضغوط الخارجية كما هى ، ولا بد من الشعور بأنكما تشكّلان فريقاً واحداً . إن ذلك من

أهم العوامل التى تساعد على استقرار الزواج واستمراريته . وعندما يواجه هذان الزوجان مشكلة ما ، سواء أكانت ضائقة مالية ، أم مرضاً ، أم مشكلة من مشاكل الأولاد ، فإنهما يضمان جهودهما معاً لمعالجة الوضع ، بدلاً من أن يلوم كل منهما الآخر .

ولا يعنى توحيد الجهود أن تكون طريقة معالجة المشكلة واحدة عند الطرفين . وتقول الزوجة فى ذلك : عندما وضعت ابنتى قبل ثلاثة أشهر من موعدها الطبيعى ، فإننى توقعت أسوأ الأحوال ، خاصة وأنه كان عندنا ولدان فى البيت . لكن زوجى صار يقول ، ويكرر مرة بعد مرة : يبدو أن الأمور ستتحسن فبينما كنت فى مواقفى إما أننى آمل أفضل الأوضاع ، أو أخشى أسوأها ، كان زوجى معتدلاً على طول الخط سواء فى آماله أو فى قلقه .

٤ـ ناضلا دفاعاً عن حياتكما الزوجية ، لا لكسب المعركة : لا شك أن الجدل ظاهرة طبيعية فى الحياة الزوجية ، ولكن يجب أن يتذكر كل منكما أن استمرار الحياة الزوجية والالتزام بها يأتى فى مقدمة الأولويات .

وعندما يثور الجدل بينكما حول أمر من الأمور ، فإن هنا المحك لإخلاص كل منكما للآخر .

وبعبارة أخرى : هنا يبدو الموقف واضحاً ، عندما يتردد أحدكما بين أن ينصر موقفه ، أو أن يقوّى علاقته بالطرف الآخر .

وإذا كان الهدف هو الحفاظ على سعادة الحياة الزوجية ، فإن هذا يمنع «الخلافات» وبدلاً من ذلك ، فإن كلاً من الزوجين سوف يبذل جهده للوصول إلى حل معقول للمشكلة . وتساعد المناقشة البناءة عادة على التعبير عن المشاعر المستترة ، وهى عملية ضرورية جداً لتسوية الصراع ، فذلك أفضل بكثير من مناقشة كل من الزوجين للموضوع من جهة نظره وحده ، هذا إن لم يصل الأمر إلى أسوأ من ذلك ، مثل تبادل الإهانات والشتم والصياح .

حاولا أن تتوصلا إلى تسوية معقولة ، فذلك يساعدكما على الخلاص من كثير من الأزمات واجتيازها . وذلك أسلوب جيد للوصول إلى القرارات التى تراعى

مصلحة الطرفين ، دون تجريح كل منهما لمشاعر الآخر . وليكن شعاركما فى ذلك سندافع عن حياتنا الزوجية ، ولن نهتم بكسب المعركة ، لأنها لا وجود لها فى الأساس .

٥ـ حاولا أن تتخذا وجهة النظر ذات المدى البعيد : بما أن هذين الزوجين قد صَمَّما منذ البداية على الاستمرار فى حياتهما الزوجية ، فإنهما لا يسمحان أبداً للمشاكل الصغيرة أن تعكر صفو هذه العلاقة السعيدة .

تذكر أن هذه الأزمة التى أنت فيها حالياً ، لن تستمر إلى الأبد ، وأنه سيأتى يوم فى المستقبل القريب ، وربما القريب جداً ، تنحل فيه هذه الأزمة وتخلص من الضغط الذى تمارسه على حياتك .

بهذا المبدأ يواجه هذان الزوجان مشاكل الحياة . وهذا المبدأ بالذات هو الذى يتيح لهما مرونة التصرف ، سواء فى الوصول إلى تسوية حول خلاف ما ، أو فى تبادل الهدايا ، فكل منهما واثق أن كل جهد يبذله فى تمتين العلاقة سيعود عليهما بأقصى الفوائد فى مستقبلهما المشترك .

وتقول الزوجة : «كنت ولا أزال واثقة أننى كلما زادت تضحياتى فى سبيل حياتى الزوجية زادت فرص نجاحها بنسبة هائلة . وعندما تأتى الأزمات فإنها تكون أو يجب أن تكون عاملاً فى تمتين العلاقة بين الزوجين» . ويقول الزوج : «هذا صحيح . فعندما أجريت لى عملية جراحية كبرى فى الفترة الأخيرة ، فهمت معنى أهمية الرباط الزوجي والالتزام بالحياة الزوجية . فقد دخلنا أنا وزوجتى الاختبار فمع أن المرض أقعدنى ، إلا أن زوجتى بقيت إلى جانبى تواسينى وتشجعنى ، وأثبتت وفاءها الكامل .

وهكذا فمن خلال دراساتى المتعلقة بالحياة الزوجية ، ومن ملاحظتى لهذين الكهلين الوقورين ، وهما يتمشيان معاً بكل سعادة وحبور تحت أشجار الصفصاف ، أخلص إلى النتيجة التى لا تؤكد أن استمرار الحياة الزوجية ممكن فحسب ، بل تثبت أيضاً أن استقرار الزواج واستمراريته يستحقان كل الجهود المبذولة فى هذا السبيل .

خمس ساعات حاسمة فى الحياة الزوجية

هذه دراسة طريفة ، أعدها عالم اجتماعى عن مشكلة الأزواج مع «التليفزيون» الآلة التى تبعث على سوء التفكير ، والملل ، وتشيع الخلافات فى منزل الزوجية ، وتعيد الرجال إلى عالم الطفولة ، فينسون الجد والمناقشات الفكرية . والذى يدمن عليه يصبح كالمدمن على المخدرات . ثم يشرح حالة الأم التى تدفع أطفالها لمشاهدة البرامج كى ترتاح من ضجيجهم ، فيصبحوا بالتالى اتكاليين لا يهتمون بشىء سوى المتعة .

دخلت المرأة غرفة مكتبى ، وجلست فى مواجهتى . لم يكن عسيراً على المرء أن يكتشف القلق الذى كان يأكل أعصابها ، كانت تعبث بأصابعها وتعض شفتيها بالتناوب . ظلت غارقة فى صمت وشرود ، ثم انفجرت فجأة ، دون مقدمات ، قائلة :

ـ لقد خسرت زوجى . إنه لم يعد يعنى بى أو بأطفالنا . إنه لا يهتم بأية كلمة أقولها له ، وعندما يأتى إلى البيت مساء لا يفعل شيئاً سوى تناول العشاء ثم ... تصبحون على خير ! تراه يجلس كالمأخوذ لا ينظر إلى ما يدور حوله . وعند منتصف الليل يتسلل إلى الفراش ، حيث أنتظره متظاهرة بالنوم .

لم تكن هذه القصة جديدة .. لأنى ، كعالم اجتماعى ، أستمع إلى مئات القصص من هذا النوع . واعتقدت بأننى قد تعرفت إلى سبب المأساة ، لذلك سارعت إلى السؤال : أهى إحدى صديقاتك؟

ردت المرأة : إحدى صديقاتى؟

عندئذ أدركت مغزى سؤالى ، فهزت رأسها بالنفى وقالت : إن الموضوع لا يتعلق بامرأة ، وإلا لكانت أمامى فرصة . ولكن الموضوع أخطر من ذلك . ولهذا

ترانى يائسة . إن غريمتى تعيش معنا فى بيتنا ذاته ... إنها التليفزيون اللعين .

والآن أتراك تعتقد أن هذه قضية مثيرة للضحك ؟

التليفزيون يهدم البيت السعيد

إنها فى الواقع أقرب للمأساة منها إلى القصة الضاحكة ، على الأقل ، بالنسبة إلى ملايين النساء اللواتى يعانين من الداء المسمى بـ «التليفزيون» ولا يعتقدن لحظة واحدة بأن مخاوف النساء من النوع الذى يبرعن فى اختلاقه أو يملن إلى إحاطته بالمبالغات . فإدمان التليفزيون ـ وأنا أعنى كلمة إدمان بكل معانيها ـ يطرح مشكلة ندر أن استطاع الزوجان التغلب عليها ، فلا بد أن ينتهى الزواج ، مهما كان سعيداً بادئ الأمر ، إلى نهاية تعيسة بعد ختام برامج التليفزيون .

إننى لا أنوى أن أجعل من هذا الفصل ساحة حرب ضد التليفزيون ، وبخاصة بعد أن أصبح من ضروريات الحياة العصرية . فهو يزودنا بآخر الأنباء المصورة ، كما ينقل إلينا آخر الأخبار عن الصعود إلى القمر . ولكن لا بد من القول بأن سوء استخدامه ساهم فى إخصاء الأزواج فكرياً وأدى إلى تدمير ثقة الزوجات بأنفسهن وإضعاف كفاءة الأمهات بالعناية بأطفالهن بل أصبح عاملاً فى إبطاء نضج الأطفال ، كما أنه يقضى على فرص ملايين الأزواج والزوجات للاستمتاع بعلاقات زوجية صحية .. علاقات هى من حقوق الزواج الطبيعية .

وسأروى لكم الآن بعض الأمثلة التى تعطينا فكرة عن ذلك الجهاز الذى ينقل المتعة إلى بيوتنا ، ويزودنا بالأخبار بأرخص ثمن ، وكيف أدى إلى حدوث هذه النتائج المروعة .

الرجل يعود طفلاً بلا مسؤولية

يمضى ليونارد أيامه فى عالم قاسٍ وغامض لا ينبئ عما يخبئه بين طياته وهو ـ أى ليونارد ـ ملتزم بإرضاء الكثير من الناس بحكم مهنته كبائع فى إحدى الشركات التجارية . لذلك فإنه يعود إلى منزله فى المساء وقد نال منه التعب ،

لا يفكر إلا فى التخلص من متاعب العمل .

كان مثل هذا الإنسان قبل مائة عام يحل مشكلته بالتحدث مع أفراد عائلته ، مستمتعاً ببهاء أطفاله ومرحهم وجمال زوجته ورعايتها له ، أو بقراءة كتاب يخفف من قلقه ويدفعه إلى استخدام مخيلته ، أو بالانتساب إلى نادٍ يقضى فيه أوقات فراغه مع أصدقائه فى هواية نافعة .

وكان الرجل قبل عشرين عاماً يمضى مساءه بصحبة عائلته فى الاستماع إلى الاسطوانات أو الراديو ، مما يتيح له استخدام عقله ومخيلته فى فهم ما يجرى فى العالم ، وبذلك يزيد فى متعته ، لأنه يكون قد شارك بشكل ما فى صنع الأحداث ولكن مثل هذا الأمر أصبح مستحيل الحدوث اليوم .

فالتليفزيون لا يفسح أى مجال للمرء ليستخدم ملكاته طوال خمس ساعات ، يقضيها أمام الجهاز منشغلاً عن عائلته ، يتلقى أحدث التعليمات . والتليفزيون ، طبعاً ، لا يسمح بالاهتمام بأى أمر آخر ، فلا يطلب من المشاهد مناقشة ما يرى ويسمع ما دام الآخرون أيضاً يشاركونه الرؤية والاستماع . فلقد تكفلت معجزة التكنولوجيا باستبعاد خياله من الساحة . هذا بالإضافة إلى أن ليونارد نفسه لا يريد أن يشغل فكره أو خياله بل وحتى لسانه . ذلك أن هذه الأمور من توابع العمل فى النهار ، لذلك فإنها لا تدخل بيته ليلاً .

وفى النهاية ، لا يرغب ليونارد فى شىء آخر سوى الجلوس فى مقعده الوثير أمام جهاز التليفزيون ليتلقى منه ، ما كان ينبغى أن يستدل عليه بالفكر . ولكن ليونارد يحب التليفزيون لأنه لا يتطلب منه بذل أى جهد لإرضائه أو الاهتمام به ، مما يتيح له أن يعود طفلاً لا يشعر بمسؤولية .

فالتليفزيون يعامله كطفل ، فيأمره بما يجب وما لا يجب عليه عمله ، وكيف ينبغى أو لا ينبغى عليه أن يفكر . وهذا يناسب ليونارد على أفضل وجه لأنه لا يرغب ، فى هذا الوقت ، إلا فى تلقى الأوامر والمعلومات ، دون جهد ، فيهدأ عقله عن العمل .

ليست الرغبة فى العودة إلى عالم الطفولة من اختراع عصرنا ؛ فالناس على اختلاف أعمارهم ، يشعرون بمثل هذه الرغبة تراودهم بين حين وآخر ، ولكن لم تكن ثمة مناسبات فى الماضى لتحقيق هذه الرغبة ؛ فلقد كان على الناس أن يتصرفوا بنضج ، سواء أحبوا ذلك أم كرهوه . لكن التليفزيون قد سهل على الناس أمر العودة إلى الطفولة ، فاستسلمت الملايين للرغبة فى الانغماس فى هذا الوضع غير المجدى . ولا بد لمدمنى التليفزيون من التساؤل بكل براءة : «ولم لا؟ فالتليفزيون ، رغم كل شىء ، ليس شيئاً كالخمر أو إدمان المخدرات ، ثم إن التليفزيون من الأمور التى يشجع المجتمع على اقتنائها ، كالمكتبات الخاصة ، فى سبيل تثقيف أعضائه » .

الزوج أهم إنسان ناضج فى حياة الزوجة

ولكن ثمة أمر لا يدركه ليونارد ، بينما أعرفه أنا تمام المعرفة ، وكيف لا وزوجته إحدى مريضاتى؟ وهو أنه يدمر زواجه بتمسكه بالتليفزيون . فالزوجة أم أسيرة عالم الأطفال ومدبرة منزل فى النهار . وعالمها فى النهار لا يشبه عالمه فى شىء . فهى لا تتصل بعالم الكبار الناضجين إلا من خلال البقال والجزّار أو الجارة التى تتناول معها فنجاناً من القهوة بين الحين والآخر ، لذلك فإنها تضج توقاً إلى مناقشة عميقة وللمشاركة فى جهد أو هواية يمارسها الكبار عادة ، حتى يأتى ليونارد .

فليونارد أهم إنسان ناضج فى حياتها . ولكن سرعان ما يخيِّب ليونارد أمل زوجته ، حين يتحول إلى طفل ، حينما ينهض عن مائدة العشاء ـ ولا بد من القول أنه طفل أرعن أيضاً . فالزوجة لا تلقى منه ، بعد كل جهودها طوال النهار إلا التفاتة صغيرة ، بين مشاهد التليفزيون ، ولن تلقى منه إلا التسويف ، إذا ما رغبت إليه أن يغازلها ويعانقها . والغريب أنه سيعجب إذا ما وجد زوجته غير راغبة فى ممارسة الحب ، بعد انتهاء البرنامج التليفزيونى ، ولا يدرك أن زوجته قد فضلت النوم بعيدة عنه لرعونته وصلافته ، وينتهى به الأمر إلى زيارتى فى مكتبى ليسألنى عن السبب الذى أدى إلى تدهور الحالة فى بيته؟ فيبرئ نفسه على أساس أنه رجل

مسؤول يعول عائلته ويزودها بكل الحاجات والكماليات وأنه ناضج مسؤول لا يبدد مـاله ووقته فى التفاهات أو خيانة زوجته ، فهو نظامى يعود إلى بيته فى ساعة محددة لا يستقدم دقيقة ولا يؤخر . فكيف يمكن لزوجته أن تشكوه وتتذمر دائماً من أنه لم يعد يحبها؟

ولا بد أن القارئ سيدرك السبب الذى دفعنى إلى الإطالة فى مناقشة الحالة فهى ، فى الواقع ، مثال لما أواجهه من حالات كل يوم ـ الزوج راغب فى الانحدار إلى عالم الطفولة ، بينما تناضل الزوجة عبثاً لتشذيب نفسها وفكرها لتكون امرأة ناضجة جذابة . وأرجو ألا يفهم القارئ من قولى أن أزمات ومشاكل الناس تبدأ وتنتهى بالتليفزيون .

وللزوجة المدمنة متاعب أيضاً !

وفى المقابل ، ليست مشكلة رغبة الزوج فى استعادة الطفولة ، بواسطة التليفزيون ، هى المشكلة الوحيدة التى تواجه الزيجات فى هذا العصر . وها أنذا أروى لكم قصة إدوارد . ج (٣٨سنة) الذى جاءنى ذات يوم إلى المكتب يشكو إصابته بالعنة . وهذه مشكلة خطيرة ، لأنها ترجع إلى عوامل نفسية أكثر منها جسدية ، عند من هو فى سنه . وتتلخص مشكلته فى أن زوجته تدمن مشاهدة التليفزيون لتدمر ثقته بنفسه فزوجته تفوقه معرفة بأحداث العالم التى تصلها بواسطة التليفزيون ، بينما تكون معلوماته التى استقاها من الصحيفة الصباحية ، قد أصبحت من مخلفات الصباح . ولا تبدى زوجته اهتماماً بما دار بينه وبين شريكه من جدال حول الأعمال[1] ، لأن الموضوع لا يرقى إلى أهمية موضوع فضيحة إدوارد كيندى ومستقبله السياسى وحياته العائلية ، بعد الفضيحة !

ويضيف يائساً : « .. ولقد فشلت فى ترأس البيت والسيطرة عليه لأننى لا أستطيع منافسة أبطال الشاشة الصغيرة ، فى بيتى » .

وعلى الرغم من أن هذه المشكلة قد أدت إلى خلق وضع مؤسف رهيب هو إصابة الرجل بالعنة ، فإن هذه الحالة ، فى واقع الأمر ، أشد سهولة فى الحل من

حالة مدمن التليفزيون ليونارد .

فالمشكلة هنا تكمن فى سوء استخدام الزوجة للتليفزيون بشكل يسمح لها بالسيطرة على زوجها ، ومن حسن الحظ أن الزوجات ، على العموم ، لا يدمن التليفزيون كما يدمنه الأزواج . فقررت عندئذ معالجة الزوج والزوجة معاً . وبالنتيجة تفهّمَتْ ماريام ـ وهو اسم الزوجة ـ المشكلة ، فأخذت تولى زوجها عناية خاصة ، فلم تعد تحاول السيطرة عليه ، وإن لم تتوقف عن متابعة التليفزيون . وكم كانت دهشتها بالغة عندما وجدت أن بعض ملاحظات زوجها لم تكن أقل عمقاً من تعليقات كبار مُعلّقى التليفزيون ، وكان سرورها أشد حينما وجدت آراءه أكثر قابلية للمناقشة من آراء هؤلاء المعلقين . وبذلك تحقق التفاهم بين الزوجين ، فاستعاد الزوج ثقته بنفسه ، بينما ربحت الزوجة احترام زوجها ؛ فتلاشت بالتالى مشكلة العنة ، بينما تضاءلت رغبة «ماريام» فى السيطرة على زوجها دون أن تفقد شخصيتها .

نحن أسرى عبودية التليفزيون

إن أغلب الأزواج لا يعيشون أزمات بمثل هذا الوضع ، فتراهم يمضون العمر وهم يشاهدون انحدار زيجاتهم إلى قاع اليأس . فلقد فاجأتنى إحدى النساء بقولها : لقد فقدت كل متعة فى الحياة . فقد كنت أشارك زوجى فى اهتمامات وهوايات عديدة . ولكننا لم نعد نلتقى فى شىء ـ ولا حتى مجرد الحديث ـ وعلى الرغم من أننى لا أرغب فى وضع نهاية لزواجنا ، فأنا لست راضية عنه مطلقاً . فسألتها : أو لم تعودا تشتركان فى الهوايات والاهتمامات؟

أجابت المرأة : لا أعلم السبب . ولكن ربما كان ذلك لانشغالنا بالتليفزيون الذى لم نكن نهتم به قبل ولادة طفلنا الأول . فقد كنا نجد البرامج تافهة آنذاك ، فلم نكن نرغب فى تبديد وقتنا فى السخافات التى يبثها ، فلذلك كنا نعنى بالقراءة والمناقشة ونقضى الليل فى النزهات أو التردد على المسارح والسينما ، والحفلات الرياضية فى الصيف . ولكن مجىء الطفل بدل من طبيعة حياتنا ، إذ أصبحنا

مقيدين إلى البيت بسببه ،فلم نجد ما نفعله سوى الالتفات إلى جهاز التليفزيون الساكن ، الذى وجدنا فيه تسلية وملهاة عن تعبنا . وبذلك أصبحنا أسرى عبوديته .

حقاً ، إن العادات أمور سهلة الاكتساب ، وبخاصة تلك العادات التى لا تستغرق من الإنسان جهداً عضلياً . ولكن ما لا يدركه الناس أن عادات كهذه تؤدى حتماً إلى تسلل الملل ـ ذلك الشر الناعم ـ الذى يدمر الزواج ، تماماً كما تدمره الخيانة الزوجية . ولكن يمكن التخلص من هذا الشر بالجهد والتفهم لاكتساب عادات جديدة تدخل إلى البيت الإثارة وتشيع فيه الميل للمناقشة . وأقول ذلك لأنه ليس ثمة ما يدعو هذين الزوجين للقبول بهذه التسلية السلبية التى قادت إلى هذا الوضع ؛ لذلك سرعان ما عاودا حياتهما المثيرة السابقة ، بعد أن تخلصا من سلبية الجلوس أمام شاشة التليفزيون ، فأخذا يستمتعان بأمسياتهما معاً .

ولن يفوتنا بطبيعة الحال أن نشير إلى المأساة الحقيقية التى تنجم عن سوء استخدام التليفزيون ، وما يؤدى إليه هذا من إساءة إلى الأطفال ، هذه المخلوقات التى تتميز بحيويتها وقدرتها على فعل الأعاجيب ، ورغبتها فى الاكتشاف ، ذلك أن هذه المزايا تتبدد عندما يزداد هؤلاء الأطفال اعتماداً على التليفزيون . وقد يتساءل المرء عن المسؤول عن هذه المأساة . فنسارع عندئذ ونقول إن هذه مسؤولية الأم دون شك ، لأنها تشجع أطفالها على إدمان مشاهدة التليفزيون لتفلت من ضجيجهم ، فيصبح التليفزيون عقاراً مهدئاً للأطفال .

لقد واجهتنى وتواجهنى كل يوم حالات من هذا النوع . وكنت أرى أنه من المؤسف أن الناس يهملون مزايا التليفزيون ويسيئون استخدامه . ذلك أنه ليس سيئاً فى حد ذاته ، بل على العكس من ذلك تماماً ، فهو ليس أداة ضرورية للتسلية والترويح عن النفس فحسب ، بل إنه وسيلة مناسبة للهرب من المشكلات المعقدة أحياناً . ولكن المشكلة إنما تكمن فى توسلنا به للتهرب من مواجهة مصاعب حياتنا طوال الوقت ، وعلى حساب أنفسنا وعائلاتنا ، حينما نسمح للذة بأن تصبح عادة تزيد من مشاكلنا كثيراً .

تعطيل التليفزيون يعني الانسحاب من العالم

إن تجربتى فى معالجة المشكلات العائلية تسمح لى بالاعتقاد بأننا نواجه حالياً هذه الكارثة . فلقد تعرفت إلى عائلات كان يبدو عليها مظاهر الانسحاب الحقيقى من العالم عندما يتعطل جهاز التليفزيون ، ويصبح أفرادها عدوانيين متوترى الأعصاب ، فتراهم يتشاجرون ويتضاربون . ولقد قرأت فى إحدى الصحف عن زوج اعتدى على زوجته بالضرب بسبب شجار قام بينهما لأن الزوج كان يرغب فى مشاهدة برنامج على قناة معينة ، بينما كانت الزوجة تريد برنامجاً آخر ، وبطبيعة الحال ، لا بد وأن يفهم الإنسان أن ثمة خللاً عاطفياً ، كما يحدث فى الحالات المتطرفة الأخرى كإدمان المخدرات مثلاً . فهذا الرجل يشبه المدمن من حيث إنه قادر على ارتكاب جريمة فى سبيل الحصول على (جرعته) .

ولكن ليس من الضرورى أن تحدث فاجعة من هذا النوع لندرك الخطر المرتقب . فهناك أعراض أخرى لا تقل عن تلك الفاجعة ، كالتعاسة وافتقاد التفاهم والملل والشعور بضآلة الأهمية !

وها نحن نطرح عليك بعض الأسئلة ، لتكتشف عبر الإجابة عنها ، إن كنت من أولئك الذين يسيئون استخدام التليفزيون أم لا :

* هل تشاهد برنامجاً معيناً ، أم تشاهد جميع البرامج ، بما فيها الإعلانات التجارية ، ثم تعاود مشاهدة البرامج القديمة تماماً كما يفعل مدمن المخدرات؟

* هل تستخدم التليفزيون كأداة للترويح عن النفس ، أم للهروب من مواجهة المشكلات والمسؤوليات؟

* هل يؤدى إدمانك التليفزيون إلى إضافة متاعب جديدة فى بيتك؟ وهل يبعدك هذا الإدمان عن زوجتك ـ أو زوجك ـ أو عن الأطفال؟ وهل يعانى أفراد العائلة من شعور بالمهانة لأنك تفضل ـ أو تفضلين التليفزيون على صحبته ـ أو صحبتها ، أو صحبتهم؟

* هل تخليت عن ابتكار الهوايات والنشاطات لأنك تجد الجلوس والتحديق فى التليفزيون أكثر سهولة؟ وإذا كانت هذه هى الحال فهل أصبح الناس يرونك مدعاة للملل؟ وهل بدأت تشعر أنت بالملل من الحياة؟

* هل تشجع أفراد عائلتك على مشاهدة التليفزيون لتضمن عدم إزعاجك؟ وهل يترك منظر العائلة وهى جالسة تراقب التليفزيون انطباعاً لدى الغريب بأنكم مجموعة من الأطفال تحدق فى الشاشة؟ وهل أصبح الانحدار إلى مستوى الأطفال أسلوبكم فى الحياة؟

سلطة البيت للشاشة الصغيرة

فإذا ما أجبت بالإيجاب على أحد هذه الأسئلة ، يكون قد آن لك أن تكتشف السبب الذى دفعك لتسليم السلطة فى بيتك إلى التليفزيون ، وأن تبادر إلى انتزاع هذه السلطة منه . فأمسياتك وأوقات فراغك أوقات ثمينة لا ينبغى لها أن تهدر ، إنها ملك لك ولعائلتك ولا يحق للآلة الإلكترونية أن تتصرف فيها .

فحرىٌ بك أن تستخدم هذه الأوقات ـ بما فيها وقت إذاعة البرامج التليفزيونية ـ فى توطيد دعائم التفاهم مع عائلتك وأولئك الذين تربطك بهم روابط الحب والصداقة وفى تنمية ملكاتك العقلية والعاطفية ، وفى تطوير استعداداتك للتلقى ، كأن تهتم بالجوانب الثقافية من الحياة . ولا بد أنك ستكتشف أن صحبة إنسان تستطيع أن تلمسه وتتحدث إليه وتتبادل الحب معه أشد روعة من تلك الصور التى تجعلك سجيناً فى زنزانة مساحتها ٢٣ بوصة .

****

مراتب الحب الخمس في الزواج

كل مرتبة نقطة تحول وقت استحقاق في الحياة يحتم على الزوجين القيام بتغيرات تحفظ لحبهما الحياة . والذين يفعلون هذا يكتشفون أن كل مرحلة بداية رائعة جديدة ـ بداية تجدُّد .. بداية انتعاش .. بداية حبّ لا نهاية له .

« عقدنا قراننا أنا وبراد قبل اثنتين وعشرين سنة . ومرت بنا أوقات عصيبة ـ وأوقات بهيجة والأوقات العصيبة والبهيجة قرّبت بيننا ، ووثقت عروة حبنا». وتستطر كارين وقد بلغت الثانية والأربعين : «وبلغت حياتنا العاطفية حد الكمال!» .

وشاءت كارين أن تدلى برأيها عن حياة الغير ، وألفتهم ، وتواصلهم ؛ قالت : «ما أكثر المتزوجين الذين يظنون أن السنين تخمد جذوة الحب ، وأنا وزوجى أثبتنا العكس ، ولا شك فى أن العديد من الناس عجموا عود الحياة مثلما عجمناها نحن ، وعاشوا السنين الطويلة فى هناء وسعادة !»

وأصابت كاترين ، وقد سمعت كلاماً شبيهاً من رجال ونساء اكتهلوا! سمعت الثناء والإطراء المتبادل . سمعت كلاماً يعزّز أقوالها ، ويعبّر عن هناء ورجاء ، ويؤكد بقاء جذوة الحب مضطرمة رغم تعاقب السنين ، ولكنهم اعترفوا أنهم صادفوا فى طريق حياتهم مرتفعات ومنخفضات ، ولكنهم بإيمان وثقة تغلبوا على العقبات ، وصانوا حياتهم الجنسية ، وكانوا فى مواقفهم ومعاملتهم كراماً نبلاء .

براد زوج كاترين صاحب شركة كمبيوتر صغيرة . وينهمك أحياناً فى عمله لدرجة ينسى معها أن كاترين موجودة . ولكنها تعلمت أن لا تعتبر عكوفه على العمل انصرافاً عنها ، ورفضاً لمودتها ، بل إنها شجعته ، وحثته وجعلته يتحدث عن عمله ويتحدث فى أمور أخرى تساعده على الاسترخاء البدني والذهنى ، واكتشف براد وكاترين أن الألفة متى ازدهرت ازدهر الجنس . بيد أن الجهد ينتاب

الزوجين أحياناً ، والكرب يستحوذ عليهما ؛ فتفتر العلاقة ، وتنقطع حبال الودّ ، وينفر الاثنان من الجنس .

وتتفق آراء الخبراء والمتزوجين على أن الضغوط المنصبة على الجنس تبلغ أشدها عادة فى خمس فترات فاصلة من الحياة الزوجية . وليس كل زوجين بالطبع يقعان فى مستنقع هذه الفترات العصيبة من الضغوط النفسية ، ولكن متى ثارت المصاعب واتسع مداها ، يحوّلها الزوجان الذكيان إلى ميزات ، لتصبح الأوقات المضطربة فرصاً للتجديد ، والتفاهم .

١- خيبة أمل باكرة

«رأيت الكثير واختبرت الكثير ، ولما تزوجت خُيِّل إلىّ أنى خُدعت ؛ فتجمدت أحاسيسى وتبلد شعورى ، وأيقنت والأسى يساورنى ، أنى ارتكبت غلطة العمر حينما وافقت على الزواج من كاترين» هذا ما قاله براد .

وأعلم من تجاربى واختلاطى بالناس أن الصعوبة الجنسية الكبرى فى الزواج لا يعانيها الإنسان دائماً بعد سنين من الزواج عندما تغدو رتيبة روتينية كالأكل والشرب ؛ فالعديد منهم تتمثل لهم الصعوبة بأبشع صورها خلال الأيام الأولى من زواجهم ، وهى أيام الإثارة الكبرى ، ولكن أيضاً أيام البلبلة وتضارب العواطف .

بعض الناس مثلاً ، يبدأون الزواج بشعور من المنع والنهى والخوف نابع من تربية دينية ، ومن أبوين اعتبرا الجنس شيئاً قذراً ، أو شيئاً يجب أن يستتر . ويبقى فى طىّ الكتمان .

والذين يتزوجون متأخرين ، يستهلون زواجهم برؤوس مشحونة بالذكريات محشوة بالتجارب ، فيكون الزواج صدمة لهم وَحَدّاً فاصلاً ، وإيذاناً بزوال الحرية التى ارتاضوا عليها وارتادوا مجاهلها ومعالمها زمناً طويلاً . هؤلاء تخالجهم أفكار الخيبة ، ويتمثل لهم الزواج فَخّاً وقعوا فيه .

والزواج فى نظرهم حاجز يفصلهم عن المحظورات والمحرمات ، والممنوع دائماً

مرغوب ، فكم يكون التغير هذا عقبة كؤوداً فى طريقهم؟ والجنس الحلال فى نظرهم يفقد شعلته ولا تستقيم الحياة لهذه الفئة من الناس إلا بتخطيهم هذه العقبات النفسية ، ثم بإحلال التفاهم مكان الانقسام ، بتبادل الآراء ، ووضع النقاط على الحروف ، وإرساء قواعد ثابتة لعلاقة بدأت متزعزعة ، والأهم من كل هذا تجنب تبادل الهجمات على معاقل العاطفة ، والإكثار من اللوم والتنديد .. على الزوجين المنتميين إلى هذه الفئة أن يبينا ما يرغبان فيه ، وما يتوقعان فيه ، وخاصة من ناحية الجنس . وهذا متى رافقته الثقة وعززه الكشف عن أسرار الماضى ، يتيح أساساً صالحاً ينبت الحب والرغبة .

وتشرح كاترين نمت الثقة بينها وبين زوجها براد : «فى البدء تظاهرت ببلوغ وطرى من الحب ، ثم صارحت براد بالحقيقة ، قلت له : إنى لم أتجاوز السفح إلى القمة . وتوخيت الصدق لألغى كل إفك من حياتنا الزوجية وشرعنا نطنب فى البحث ، وخضنا فى قصة الزواج ـ ما تنازلنا عنه ، وما نرجو أن نحققه من مكاسب . وزادت الثقة ، وزادت الألفة ، ومع هذا التقدم زادت المحبة ، وأيقنت أنه الشخص الوحيد الذى أشعر بانطلاق الشعور وتحرره معه .. وتجاوزت السفح إلى القمة ، وتجاوز هو السفح إلى القمة .

٢ ـ طباخ الضغط

ضغط العمل عامل آخر يوتر العلاقة الزوجية سواء فى السنين الأولى أو فى السنين التى تليها . ويزعم الناس أن الشريك المناسب يوقظ عاطفتهم من سباتها ، ويشعل نار رغبتهم الخامدة . غير أن الدافع الجنسى أكثر هشاشة وقصافة مما يظن المتزوجون . فالإعياء والقلق سببان من أسباب الإخفاق مهما كانت نار الحب فى البداية متأججة .

والنصيحة التى يزجيها كل خبير للزوجين هى تخصيص وقت للمطارحة . عليهما أن يستسلما للراحة والاسترخاء بعد يوم من العمل الشق فالانتعاش يعيد النشاط إلى الكليل ، والانتقال من حال إلى حال يجدّد الأمل ويقوّض الملل،

فالوقت الذى يقضيانه معاً بعيداً عن مشاغل الحياة وهمومها يقرب بينهما ، ويضاعف من ودّهما ، فتتدفق الطاقة الجنسية .

إن القلق الناجم عن العمل ، مثله مثل الإعياء يبدد لذّة الحب ، ويبعد الفكر عن الجنس . يعود الزوج من مكتبه وأفكاره مفعمة هموماً ، لا تستوعب شيئاً آخر ، ولكن المعاملة الرفيقة الرقيقة تعيد الروح إلى الجسم ، فيشعر الإنسان بالعبء يرتفع ، ويطلب شيئاً من المتعة . ومتى بدأ الزوجان فى ممارسة شىء قليل الأهمية ، يزدد هذا الشىء أهمية ويخرج القلق من النافذة .

ولا ريب أن التنافس خزان المشاكل الجنسية ، فزوجان متنافسان فى العمل أو فى البيت لا يصفو قلب الواحد للآخر ، لأن التنافس تنابذ ، خاصة متى بَذّت الزوجة زوجها فى مضمار العمل ، وسبقته إلى نيل الترقية فهذا أمر لا يحتمله الزوج ، فيضيق صدره ويمتلئ وجدانه غلاً ، والمرأة المتقدمة على زوجها قد تعتبر الرضوخ لغريزته نوعاً من الخضوع ، بل أقرب إلى الخضوع . ولهذا ترفضه بقوة ، فهى التى تستقبل الشخصيات المنظورة ، وتبتّ فى الأمور الكبيرة ... وهو؟ ما هو؟ وكيف تستطيع السقوط من حالق فى غمضة عين وفتحتها؟

ولكن المرأة اللبيبة الأريبة تُذكّر نفسها أن ما فى بيتها هو حياتها الحقيقية ، وهو ما تطلبه وتؤثره .

والصراحة الصادقة فى نواحٍ كثيرة من نواحى الزوج ، هى الانفتاح ، أو الإعتراف بالشعور ، والاعتراف بالصراع الباطنى . هذه الصراحة تذيب العداوة ، وتبدّد النقمة ، وكذلك الصبر والفهم ، والجنس يتأثر سلباً أو إيجاباً ، ولا يضير الإنسان ممارسة فاشلة ، فسيعقبها ولا جرم ممارسة ناجحة ، ومتى توثقت العرى يدرك الزوجان أن الخيبة لا تدوم ، فعمرها قصير ، ويزداد قصراً إذا خلصت النيات .

٣ ـ الأطفال يباعدون

لا يخفى على أحد ما يحدثه الأطفال من تغيرات فى الزواج ، وما يجلبه عليه من ضغوطا تؤثر تأثيراً سلبياً فى الحياة الجنسية ، ويشعر الزوجان بالوطأة مباشرة بعد ولادة الطفل ، ولأشهر تالية . وتقول كاترين فى وصفها لهذا التغير الجذرى : «بعد مجيء ابنتنا أرهقتنى الواجبات وفتّت فى عضدى ، أحتلت الطفلة أفكارى وأستولت على اهتمامى ، فنسيت براد . ولم يقتنع بأنى لم أسأمه إلا بعد وقت ، واقتنعت أن زواجنا آيل إلى التفكك إن تماديت فى العناية المطلقة بالطفلة وفى التجاهل المطبق لزوجى» .

هنا يأزف وقت الحديث ؛ فيقول الزوج : «أشعر بأنى مهمل» . وهى يتوجب عليها أن تؤكد له بقاءها على العهد ، وتقنعه بأنه جزء لا يتجزأ من العائلة .

ومع تقدم الأطفال فى السن تسنح الفرص للزوجين لاختيار الأوقات التى يتمكنان فيها من الانفراد والخلوة ، وهما هدف الزواج الأول . ولكن الحذر أولى . فقد روى زوجان حادثة محرجة خلفت فيهما لمدة طويلة عقدة نفسية ؛ إذ أنهما فى فجر يوم طابت لهما المناغاة ، فتغازلا وأحبّا ، وبغتة حانت من أحدهما التفاتة فرأى ابنه الصغير واقفاً قرب الباب ، ينظر إلى أبويه مشدوهاً مبهوتاً .

وفزع الأبوان أيما فزع . ووثبا من فراشهما ؛ ليتلفعا بثيابها ، ثم قهقه الاثنان كمن سرّى عنه .

ويعمد الزوجان أحياناً إلى إقفال الباب تجنباً لمشهد محرج كهذا ، بل ويقفلاه دون أدنى تفكير فى الممارسة حتى يعرف الطفل أن الباب مقفل فلا يحاول الدخول . وجدير بالأبوين أيضاً أن يقرعا باب غرفة الطفل كلما أرادا منه شيئاً ، حتى لو كان فى نعومة أظفاره . فالطفل يحترم خلوتكما إن احترمتما خلوته . ومهما يكن اتجاه تفكير الطفل حينما تقفل الأبواب ، فهذا شأنه ، وليستنتج ما يحلو له فهو بعد سنين يفهم الحقائق ، ويحذو حذو أبويه فى أخذ الحيطة والحذر .

٤ ـ الروتين المضجر

أحياناً يعيث الروتين فساداً فى الحياة الجنسية الزوجية أكثر مما يفعل الطفل أو العمل . ومتى أضحى الروتين صفة الحب ـ المكان نفسه ، والوقت نفسه ـ يبدأ البعض فى تجنب اللقاء الجنسى . ويشرع الزوجان الشاعران بالتحول إلى استنباط الطرق والأساليب ، فيغيران ويبدلان ويبتدعان ، وهذا كله يبدّد السأم ويجدّد العلاقة ، ويحبب الجنس إلى الزوجين .

البعض يقرأ الإرشادات ، بل والكتب أيضاً ، ولا يستفيد فى قليل أو كثير لأنهما أدرى بما ينبغى إتيانه . فزوجان ـ مثلاً ـ ليسلما من مشاعر السأم قرّرا ركوب متن الأسفار فى رحلات لا تبعد كثيراً ، بل وغيرهما قررا النزول فى نهاية كل أسبوع فى فندق . ويقول محبذ السفر : «حتى لو رافقنا الصغار ، حتى لو كان المكان الجديد لا يشوق ، فإننا نزيل بسفرنا رواسب الخمول ، ونحشذ همتنا ، وننشط تفكيرنا وإحساسنا ينتعش ، وغريزتنا تنشط وشمّنا يقوى ، وقدرتنا على اللمس تتضاعف . ويكون الجنس نتيجة جميلة لهذه التمخضات» .

ويقول أحد المختبرين : «إن لم تحدّد للجنس قيوداً ضيقة ، سامحاً لنفسك بالتعبير الحر الصريح ، فلن يختلجك الملل أبداً . فالجنس تعبير عن الحب أو العداوة ، عن الرقة ، أو الشبق ، وأنا وزوجتى نمارسه بطريقة مغايرة كلما مال قلبانا إليه . أحياناً يكون احتفالاً بشىء ، وأحياناً سلواناً ، وأحياناً تعزية .

٥ ـ التكيف مع التغيرات البدنية

تتزايد التغييرات التى شرحتها كاترين أهمية على مرّ السنين . فواقع الرجل وتباطؤه وهو يتقدم سناً يضيف ضغوطاً جنسية جديدة إلى ضغوط الزواج ، أو تزيد من المتعة إن حوّل الزوجان هذا البطء إلى مصلحتهما ، واستغلاله استغلالاً جيداً . وشىء جميل يتحقق هو اتساع الوقت للزوجين كى يفكرا بطرق جديدة تتيح لهما اجتناء أقصى ما يمكن من اللذة . ومثل هذا لا يتحقق مع شريك صغير السن .

مـراحـل الـزواج الست

أنت تتغيرين بمرور السنين ، وزوجك يتغير بدوره ، وكذلك زواجكما ، وبتعلمك كيف تتفادين المطبات والمآزق وكيف تجنين المتع فى كل مرحلة ، تستطيعين أن تجعلى حياتك الزوجية أكثر سعادة ، بل تحولين حياتك إلى شهر عسل دائم .

زواجك هو أحد الروابط الزوجية العديدة التى يتعين عليك وعلى زوجك أن تختبراها معاً خلال حياتكما المشتركة عبر السنين . ووثيقة الزواج تؤكد الالتزام بتشارككما الحياة سويّاً وليس بتجميد بقائكما أمينين لطريقة واحدة من العيش المشترك أو لطريقة واحدة برؤية أحدكما الآخر عبر حقبة من السنين .

إن تشارك الحياة سوياً يمنح الفرص لظهور الإمكانات الإنسانية العميقة الممتعة عبر مراحل متعددة للحياة الزوجية ، نستطيع أن نسمّى كل مرحلة منها زواجاً داخل زواجك لأن كلاً منهما يتطلب مراجعة لصورتك الذاتية وكذلك بالنسبة لزوجك ، والتخلّى عن عاداتكما القديمة ، واستبدالها بوسائل جديدة من الاتصال والصلة بينكما .

إن كل مرحلة بمثابة زواج جديد بالنسبة لكل منكما . وهذا الزواج الجديد يكون فرصتكما لتجديد علاقتكما على أسس جديدة .

عندما يعتبر الثنائى أن حياته الزوجية مجرد انسياق غير ممتحن أو غير مدروس عبر الوقت ، فإن كل يوم يمرٌ يبدو كاليوم السابق ، حتى يحدث شىء ما غير متوقع ، مثل طلب الزوج الطلاق بشكل مفاجئ ، أو تترك الزوجة منزل الزوجية فجأة ، أو يصبح الزوج «أو الزوجة» منجذباً إلى شخص آخر ويتورط فى جرم الخيانة الزوجية . فى حين لا يوجد شىء اسمه « فجأة هكذا » . فالأشخاص الذين عانوا من مثل هذه المفاجآت تجاهلوا رؤية الدلائل التحذيرية . إنهم يفشلون فى معالجة التحديات التى تتضمنها كل مرحلة من مراحل زواجهم .

إن هذه الحالة المحزنة والمخزية للعلاقات الجنسية غير الشرعية كان يمكن تجنبها عندما تتسلحين بالمعرفة وبأن زواجك يكون أكثر من مجرد ملابسات يومية وغير منتظمة . إنه يتضمن فى الحقيقة محطات يسهل التنبؤ بها أو مراحل يمكن استكشافها وخبرات وتحديات يجب أن تتوقعيها وتحضرى نفسك لمواجهتها حتى لا تستطيع المفاجآت أن تدمر القوة المشرقة فى زواجك .

لنلق الآن نظرة دقيقة على كل مرحلة من مراحل الزواج الست التى أشرنا إليها :

المرحلة الأولى : إننا نكوّن الآن ثنائياً زوجياً

هذه هى المرحلة الأولى التى يمر بها كل زواج . هل نستطيع أن نصنع الزواج كثنائى ؟ هذا هو السؤال الأولىّ الذى يجب أن يركز عليه الأزواج الشباب . فهذه المرحلة من الزواج تستمر بصورة نموذجية مدة ثلاث سنوات ، حيث تتميز بالآمال الكبيرة والتوقعات العظيمة الممتزجة بقدر مماثل من القلق البالغ . إرضاء الشريك بأى ثمن ومهما كلف الأمر يصبح أمراً شديد الأهمية . لكن أوقات البهجة تتضاءل فى وجه التوتر والتطلبات غير المتوقعة . لن يبدو إطلاقاً أن هناك الكفاية من النقود . ومن يتولى الإشراف على المشتريات ودفع الفواتير وضبط الميزانية ؟

ثم هناك تناقضات مزاجية . فهى تستيقظ مرحة ، وهو ينهض من فراشه مكفهراً . هى ترى الجانب الأفضل فى الناس ، وهو لا ينظر إلا إلى الجانب الأسوأ منهم . هى قد تكون نظامية ، وهو فوضوى . هى قد تكون سخية وكريمة ، وهو شحيح وبخيل ، هى قد تكون محدّثة لبقة تتكلم بحيوية وهو قد لا يتكلم سوى كلمات محدودة ، والعكس دائماً صحيح بطبيعة الحال .

المثل والعادات التى تكون مطمورة فى داخل كل من الزوجين قبل أن يتقابلا يمكن أن تطفو إلى السطح كمواضيع يحتدم حولها الجدل . إنها لم تعلم أبداً أنه كان دبلوماسياً محافظاً بهذا الشكل ، وهو لم يعرف أنها كانت مهووسة بحب آخر موديلات الفساتين . هى لم تعلم أبداً أنه سيطلب العشاء فى الساعة السادسة وهو

لم يعرف إطلاقاً أن لديها العديد من الأقارب المزعجين .

قد تتمدد اللائحة وتتسع عندما تبدأ العاطفة الجنسية المتقدمة والمتع البالغة التى اختبراها فى علاقتهما الجنسية فى التراجع وتصبح ذكريات ماضية بدلاً من أن تكون ممارسات حالية . وعندما تبدأ القبلات فى التحول إلى عمل مرهق يستطيع الزوجان أن يفقدا بكل سهولة الإحساس بأن كل واحد منهما يكون الرقم الأول فى حياة الآخر . هذه المرحلة الأولى من الزواج تقدم ثلاث تحديات :

١ـ وضع الأساس لعلاقة نامية متبادلة تخوّل كُلاً من الزوجين أن يعتمد دائماً على الآخر بصفته الشخص الذى يحبه أكثر من أى شيء آخر فى الحياة وبصفته الصديق الأفضل .

٢ـ تأسيس علاقة جديدة مع عائلتى الزوجين ـ الشريكين ـ بحيث يستطيع كل منهما توطيد حياة حرة ، كثنائى ، والاستمرار فى المحافظة على علاقة المحبة مع الأهل والأقارب .

٣ـ البقاء قريبين ، كثنائى ، ومع ذلك الاحتفاظ بالشخصية المستقلة . ولكى يتوفر للزواج الأساس الصلب ، يتوجب على الثنائى أن يواجه هذه التحديات وينتصر عليها .

المرحلة الثانية : ماذا يحصل لعملى؟

إن قلق الثنائى حول مواضيع : المركز والدخل والنجاح يبلغ أهمية قصوى داخل علاقته الزوجية ، ويرجح بأن هذه المرحلة هى الفترة الأهم فى استثمار كل من الشريكين جهوداً جسدية وعاطفية بالغة فى نطاق عملهما المهنى . ويبلغ التوتر ذروته عندما يغمرهما الخوف من وضعهما الاقتصادى وحياتهما المادية . ولما كانت هى آخر من تستخدم وأول من تسرح من العمل كامرأة عاملة ، فإن إمكان تسريحها من العمل يصبح فى فترة الانحسار المادى حقيقة قائمة ، وعملها، حتى ولو كان مملاً ، فإنه يكتسب أهمية قصوى فى تفكيرها عندما تتحقق من احتمال فقدها له . وهذا ما يسبب للزوج يأساً مريعاً من إمكان عجزه عن الحصول

على راتب يعوض هذه الخسارة .

فى هذه الحال ، وتحت غمرة الخوف والقلق ، يبدأ كل منهما فى إخفاء أفكار غادرة : لو أنى لم أتزوج ، لما كنت أتعرض لمثل هذه المشكلة وأتحمل مسؤولية شخص آخر والسهر على راحته وسعادته . وقد يعتبر كل منهما الآخر سبباً فى حرمانه من السعادة .

وقد يتحول الجنس إلى التزام أو واجب عرضى ، أى مجرد ممارسة تسكينية بدلاً من كونها متعة وإثارة ، وتصبح حقيقة عفوية تتم صدفة من دون اندفاع ورغبة . كيف يستطيعان إمتاع نفسيهما وإسعاد كل منهما الآخر فى حين يكونان خائفين من وضعهما المادى . ويصبح الاثنان سيِّئَى الخُلق وشديدَى الغضب بقدر ما يعانيان من عدم الثقة فى مستقبلهما . والاتفاق الذى تم بين الشريكين العاملين ، والذى كان من المفترض أن ينعش حياتهما وينير مستقبلهما أصبح الآن يثقل زواجهما .

هذه المرحلة الثانية من الزواج تطرح ثلاثة تحديات :

١ـ حل مشكلة العمل والمحنة الاقتصادية بطريقة تجعل الشريكين يقتربان من بعضهما أكثر ، ويتعاطفان مع بعضهما أكثر .

٢ـ تحديد الهوية الشخصية ، فيما إذا كان أى منهما هو العائل سواء أكان عاملاً أو صاحب عمل أو أى شىء من هذا القبيل .

٣ـ مواجهة وضع الأبوة أو الأمومة ، بشكل إيجابى عندما يحدث ذلك .

إذا نجحت فى تذليل مشاكل المرحلة الأولى « نحن نكون الآن ثنائياً زوجياً » فإنك ستجدين هذه التحديات الجديدة أكثر سهولة ويمكنك التغلب عليها ببساطة نسبية . وحينما تركزين وضعك فى مرحلة « ماذا يحصل لعملى؟ » ثم تتخطينها ، فإنك تصبحين جاهزة للانتقال إلى مواجهة المرحلة الثالثة ، وهى مخاطر الوالدية .

المرحلة الثالثة : نحن الآن أبوان

إن التركيز فى هذه المرحلة ينصبّ على الطفل الجديد فى العائلة وكيفية ملاءمته داخل العلاقة الزوجية بطريقة يستطيع بها الثلاثة أن يعيشوا فى سعادة .

هذه المرحلة من الحياة الزوجية تتطلب تغييرات دراماتيكية داخل العلاقة سواء بالنسبة للرجل أو للمرأة .

الأبوة والأمومة ستكونان مفرحتين معا وإنجازاً رائعاً بدلاً من كونهما استناداً إلى المدى الذى يرى كل من الزوجين دوره كوالد من خلال قيامه بهذا الواجب وتأهيله بهذه الخبرة التى تقوى فيه الاحترام نحو الطفل ، ويجب على الثنائى أن يوفر الأبوة الحانية التى يتحقق فيها الجو الصحى بحيث تصبح المسؤوليات والسعادة العائلية فى وضع مريح ومتناغم .

هذه المرحلة من الزواج تطرح خمسة تحديات :

١ـ يجب أن تميز طفلك عن شريك لك . فالطفل ليس غريماً ولا بديلاً لشريك .

٢ـ أن ترى شريك حياتك بشكل أكثر نضوجاً كشخص مستقل كما هو : جزءاً من العائلة الثلاثية .

٣ـ أن تجسد فى شخصيتك الصورة الناضجة لذاتك كوالد بالإضافة إلى حياتك الأخرى .

٤ـ أن تحدث فى حياتك ميزاناً جديداً تحديداً فى إحساسك للمرح والفكاهة . فلا تحتاج الحياة إلى الرصانة الدائمة فالأطفال هم مخلوقات مرحة أيضاً .

٥ـ أن تنقح وتعمق نظرتك فى الحياة من أجلِ استثمار وقتك بأكثر الأشياء فائدة إبداعاً على هذه الأرض .

المرحلة الرابعة : فجأة أصبحنا زوجين متقدمين فى السن

هذه المرحلة من الزواج تبتدئ فى منتصف الثلاثينات من العمر وتستمر حتى أواخر الأربعينات . والاستقرار الذى كنت تنشده قد بات حقيقة واقعة وتحول إلى نعمة مزدوجة . الوظيفة القديمة نفسها ، والنظام الروتينى القديم ذاته ، والأصدقاء عينهم ، وفجأة يوجد إحساس عارم بأن الوقت مر بك بسرعة بالغة . ودلائل ذلك تكون حقيقة قائمة أمام ناظريك : تجاعيد جديدة على الوجه ، وشعيرات بيضاء تتكاثر ، وفقدان خط الخصر . أو أن ابنك المراهق يطلب بطيش احتفاظه بحق البقاء فى المدرسة حتى ساعة متأخرة من المساء بعد أن قلت له : كلا ، عشرات المرات . والرسالة التى فى يدك قد تكون إشعاراً بالاجتماع العشرين لرفاق دراستك .

إلى أين أذهب من هنا؟ هذا هو السؤال الشخصى الحائر . زوال الحب وتبدد الافتتان بين الزوجين قد يصبح ممزوجاً مع الرعب عبر الكهولة ، ويبدأ التفكير فى الطلاق أو إساءة الأمانة الزوجية . وهناك نسبة تتجاوز ربع مجموع المطلقين من الذين انفصلوا عن بعضهم بعد مرور خمسة عشر عاماً أو أكثر على زواجهم .

النفور الجنسى قد يصبح النموذج اليومى فى حياتك ، وقد تجد نفسك مغموراً بمشاعر الخيبة والإحساس بأن الحياة ليست عادلة بالنسبة لك . هل الأمر بمجمله لعبة ثقة؟

هذه المرحلة قد تكون وقت التحسر على الماضى والخوف من المستقبل .

أنت الآن تواجه خمسة تحديات ، تنشأ من تساؤلاتك الذاتية : من أنا وماذا أريد أن أفعل فى هذه المرحلة من حياتى؟ ومفتاح هذه التحديات هو :

١ـ أن تتوصل إلى تفاهم مع عملية تقدمك فى السن وتتقبل هذا الأمر بسكون ، ومن الأهمية بمكان معرفة كيفية استجابتك أنت وشريك حياتك إلى هذه المواجهة ؛ لأنها هى التى ستحدد المناخ العاطفى فى منزلك الزوجى ، وتوضح ما إذا كان مكفهراً بكآبة أو مشرقاً بأمل .

٢ـ أن تعيش فى الحاضر ، وليس فى الماضى أو المستقبل .

٣ـ أن تجدد تفكيرك وتنشط جسدك . قد تتطلب مثلك وقيمك إعادة نظر وتنقيح . وخصوصاً إذا كان النجاح يعنى الوصول إلى القمة فى الوظيفة ـ أى تبوأ المركز الأول ـ على حساب كل شىء آخر فى الحياة .

قد تكون هذه المرحلة بالذات هى الوقت الذى يجب أن تجدد فيه اهتمامك بجسدك ، مدركاً الاكتشافات الغذائية الأخيرة ومنتقلاً إلى نظام طعام أكثر تغذية ، كما أن التمارين واستنشاق أريج الأزهار والهواء النقى يحقق فوائد مدهشة بالنسبة لسلامتك الصحية .

٤ـ أن تجدد تكييف علاقتك مع أطفالك منذ أن قاربوا مرحلة الكبر ، هل تستطيع أن تعامل أولادك كأشخاص كبار ما داموا بلغوا نهاية المراهقة وتبقى محتفظاً بدورك كمرشد حكيم ومراقب أمين ؟

٥ـ يجب أن تفتح قنوات عميقة جديدة من المكاشفة والتخاطب بينك وبين شريك حياتك . إن إعادة تفحص حياتك الماضية تكون أمراً واجباً من أجل أن تتمكن من تقدير أو تقويم ما تعلمته من الماضى ، وليس ما خسرته من جراء تقدمك فى السن . وربما يستحق كل منكما رتبة استحسان وتشجيع على ظهره من أجل التزامه بمعتقداته وتقيده بالمثل والقيم الجوهرية للعائلة طوال هذه السنين .

المرحلة الخامسة : هل يكون الماضى مستقبلى الوحيد؟

هذه المرحلة من الزواج تبتدئ نموذجياً فى سن الخمسين وتنتهى فى سن الخامسة والستين . ونشاطك الآن يكون موجّهاً بشكل رئيسى نحو الانسجام مع الشخصية التى طالما كنت أنت وشريك حياتك متناقضاً معها فى الماضى . والنضال لإنكار تقدمك فى السن يُسهِّل الطريق أمام الإقرار بأنك أصبحت كهلاً بالفعل . كما أن حلول مرحلة سن اليأس وانقطاع الطمث عندك يؤكد الحقيقة المادية بأن سنوات إنجاب الأطفال قد انتهت .

بمرارة وقلق ، قد تخبرين شريك حياتك بقولك : أنا لم أعد الآن مثلما كنت . وقد يتساءل زوجك : أين هى المرأة التى تزوجتها؟

إذا كان زوجك خائفاً من التغيير الذى يراه فيك «لأن ذلك يثبت أنه تغير بدوره وأصبح أكبر سناً» فإنه قد يفسر اضطرابك الفسيولوجى والنفسى المؤقت بأنه محاولة دائمة منك لرفضه أو معاقبته . لكن التغيير الفسيولوجى يستطيع أن يكون انطلاقة وليس كبتاً وخمولاً . فالجنس يمكن أن يصبح أكثر عفوية وتحرراً من قبل . إن التغيير قد يؤكد الحاجة إلى تغييرات أخرى فى الحياة ، مثل الانتقال من مرحلة الأمومة وربة البيت إلى سيدة أعمال ، أو من مسؤولية عن تربية الآخرين وتغذيتهم إلى مسؤولية عن إعالة نفسها فحسب .

فى هذه المرحلة بالذات يحين الوقت الذى تطلق الحياة فيه وصفاً جديداً عليك: الجد أو الجدة . هل تستطيع أن تكون ذلك العجوز؟

إن معظم الأزواج حينما يتجاوزون صدمة كونهم أصبحوا جدوداً ، فإنهم يستمتعون بأطفال أولادهم . أو أنهم قد يختبرون عودة أطفالهم الذين أصبحوا كباراً فى هذا الوقت إلى المنزل الفارغ «حيث يفقدون سريتهم فى هذه الحال» .

وهنا تحديات هذه المرحلة :

١ــ يجب أن تستخرج الذهب الكامن فى خبرات الماضى بدلاً من التخبط فيها ، إذا رأيت الحاضر بمثابة الوقت الذى تبقى فيه قادراً على تطوير حياتك إلى الأفضل ، ستتأكد عندها كم تعلمت عبر السنين عن نفسك وعن الآخرين . والتركيز على انتصارات الماضى على المحن والشدائد يمنحك الشجاعة على قهر صعوبات الحاضر والانتصار عليها . إن مخزون الماضى يصبح محركاً دافعاً إلى تحسين حياتك فى الحاضر .

٢ــ إن تحسن علاقتك بأولادك وبأهلك . أصبح أولادك بالغين الآن . لكن الصعوبات ستنشأ إذا استمررت فى اعتبارهم أولاداً ومعاملتهم كالأطفال الصغار .

إن العلاقة أو الرباط الوالدىّ يجب أن يتخلّله رباط صداقة يرتكز على قاعدة التساوى التى تتميز بها علاقة الكبار بالكبار «أى علاقة الند بالند» .

إن والديكما اللذين باتا ضعيفين الآن يستلزم ضعفهما أن تتميزا أنتما بالقوة داخل العائلة وسيحدث العكس إذا كنتما الوالدين ووالديكما الأطفال الذين كنتم فى أحد الأيام .

فى هذه المرحلة ، يحين الوقت الذى يجب أن تتعلم فيه المزيد عن جذور عائلتك . والمزيد عما كان عليه والداك حقيقة فى فترة طفولتك وليس ما تعتقد أنهما كانا عليه .

٣ـ أن تحضر نفسك للسنين الحاسمة المقبلة . إنه الوقت الذى تتوارد فيه إلى الفكر الاحتياجات غير الواردة ـ مثل إمكان أن يصبح التسريح من العمل حقيقة سريعة ، وأن أحدكما قد يتوفى فى المستقبل القريب ، والتحدى يكون بالاعتراف بالمخاوف ، والتشارك فى المعالجة المنطقية لتعقيداتها .

٤ـ لتوسيع نظرتك إلى نفسك ، وزوجتك وعائلتك والعالم الذى تعيش فيه . إن معرفتك الآن لما لم تكن تعرفه فى الفترة المبكرة ، تجعلك قادراً على معالجة الشكوك بطريقة بناءة أكثر من الماضى .

المرحلة السادسة : خلاصة الزواج (المحصلة النهائية)

هذه المرحلة الأخيرة من الحياة الزوجية تستمر من الخامسة والستين حتى وفاة أحد الشريكين .

إنها الآن مرحلة التفكير فى بعض الأحلام التى لم يتوفر لك الوقت لكى تستطيع تحقيقها فى الماضى ، والمعية يمكن أن تكون ممتعة عندما تتشارك مع رفيق عمرك الاهتمامات العامة التى تثيركما . وبدلاً من التحسّر على أحلام الصبا المستحيلة التحقيق ، يمكنك التركيز على الأحلام التى تستطيع أن تجعلها حقيقة . رحلة إلى أوروبا أو هاواى أو زيارة إلى الأصدقاء القدامى الذين يعيشون فى قرية أو بلد مجاور ، أو الانتقال إلى الساحل لرؤية حفيدك الجديد الذى لم تقابله بعد .

باتخاذك العناية الجسدية والعاطفية نحو نفسك بشكل جيد فإنك تصبح متلهفاً للبقاء صحيح الجسد ، وسليم الصحة ، وموفور النشاط فى السبعينات من عمرك .

تستطيع أن تختار أمل السعادة ، والسنين الجميلة ، أو تختار اليأس والتشاؤم .

تبقى تحديات المرحلة الأخيرة وهى :

١ـ أن تنتقل متخطياً اليأس إلى تأكيد معنى حياتك الماضية وأيامك الحاضرة .
يعيش بعض الأزواج فى هذه المرحلة وهم يفكرون : «كان يمكن أن تكون حياتنا مختلفة» . ويعيش الآخرون بمنطق الندم والأسف وإحصاء كل الأخطاء المرتكبة . كما أنه يوجد بعض ممن يعبرون الممر إلى الحنين للماضى . كل شيء كان رائعاً فى الماضى ، والجميع يقدمون أدلة على التفاهة والجدب الحالى فى حياتهم الحاضرة .

وفى المقابل ، تستطيع أن تنضم وشريك حياتك إلى أزواج يعتبرون هذه المرحلة من أجمل مراحل عمرهم لمشاركتهم سعادة النظرة الجميلة نفسها التى ينظرون بها إلى الحياة .

٢ـ أن تنظم حياتك بشكل تحقق فيه الأجمل من السنين المتبقية ، وربما تكتشف الأهمية القصوى من أبسط الأشياء فى الحياة .

تقول إحدى السيدات التى تجاوزت الخامسة والثمانين من عمرها أنها لو قدر لها أن تعمر طويلاً فإنها ستفعل ما يلى :

سأمنح نفسى الراحة والاسترخاء . وأقتنص المزيد من الفرص وأقوم بالكثير من الرحلات . سأتسلق الجبال وأسبح فى المزيد من الأنهار . سأتناول الكثير من الآيس كريم والقليل من الحبوب . سأبدأ المشى حافية القدمين فى فترة مبكرة من فصل الربيع وأستمر هكذا عارية القدمين حتى أواخر فصل الخريف . سأقطف الكثير من الورود وأختار المزيد من زهور الربيع . سأتعرض ربما للكثير من المتاعب الحقيقية ، لكنى سأمتلك القليل من خيالاتها المزعجة .

١٤ سؤالاً حول الحياة الزوجية

رغم كل ما كتب حول مشكلة الجنس ، فما زال هناك سوء فهم وجهل بهذه المشكلة . وفى تقرير أعلن أخيراً قيل : إن ٤٠ ٪ من حالات الطلاق تختفى وراءها مشكلة الجنس . ولقد انتقد رجال التربية والتعليم نظام المدارس فى أمريكا وفى كل أنحاء العالم بسبب فشلها الذريع فى تدريس الجنس والزواج ضمن برامجها الدراسية . وعلى ذلك :

*** فما الذى يجب فعلاً أن تعرف عن الجنس؟! . .**

للإجابة عن هذا السؤال ، قامت مجموعة من المتخصصين من بينهم الدكتورة مارى كالدرون والدكتور إبراهام ستون وهما أكبر أساتذة الجنس فى الولايات المتحدة الأمريكية ، كما انضم إليهما الدكتور أبنر كبير خبراء جمعية الطفولة والمستشار فى مشاكل الزواج لوضع هذه الأسئلة التى قام هؤلاء الأطباء العالميون بالإجابة عنها ..

« سؤال من سيدة » :

*** لقد تزوجنا منذ خمس سنوات ، ولم ننجح فى إنجاب الأطفال ، فهل يكون زوجى هو السبب؟ . .**

ـ ربما ، ولكن الأخصائيين يؤكدون دائماً أن حالات كثيرة كهذه ترجع إلى الزوجة وليس إلى الزوج ، فكثيراً ما يكون لديها مشاكل عضوية أو عاطفية تمنع الحمل ، وأنها هى ، لديها ما يحول دون حملها الطفل تسعة أشهر .

وقد دلت الدراسات على أنه نادراً ما يصاب الرجل بالعقم .. وإذا كان الرجل لديه نقص فى إفراز السائل المنوى أو كان عاجزاً عن قيامه بالعلاقات الزوجية ، فإن العلاج دائماً يأتى بنتائج طيبة معه .

* ما هى الطريقة المثلى للجماع الذى ينتج عنه الحمل فعلاً؟..

ـ عملية الجماع تختلف باختلاف الزوجين ، ولكن الدراسات تؤكد أن العملية يجب أن تتم مرتين كل أسبوع أو مرة واحدة ، وبعد الطفل الأول تقل عملية الجماع . والسبب فى ذلك أن كثيراً من الزوجات يخشين الحمل الثانى السريع ، وخاصة أنه عندما تتعلم الأم كيفية تربية طفلها الأول ، فإنها غالباً تنصرف إلى هذه التربية .

* هل عملية تنظيم النسل بالوسائل الطبية ضارة ؟..

ـ لا .. فالاستفادة من النصائح واستعمال العازل عند السيدات أو العازل الجلدى عند الرجال أو استعمال الدهانات الأخرى ليست ضارة وخاصة إذا كان هذا بعد استشارة الطبيب .

* ما هو العجز الجنسى ؟ ..

ـ هو عدم استطاعة الرجل ممارسة النشاط الجنسى . ويرجع السبب فى ذلك إلى إصابة جهازه التناسلى كما يحدث للرجال أثناء الحرب مثلاً ، وأحياناً تكون المشاكل العاطفية من الأسباب وهذه المشاكل الأخيرة يستطيع الطبيب أن يجد لها حلاً .

* زوجى يشكو دائماً من برودى ، فبماذا تنصحنى ؟..

ـ البرود الجنسى عند المرأة معناه أنها لا تشعر بنشوة ولا رغبة أثناء العملية الجنسية ، وهذه الحالات نادرة . والبرود يعد نوعاً من الجمود العاطفى عند المرأة . وقد تكون فى حاجة إلى بعض الحساسية الجنسية .. وربما يعينها على ذلك استشارة طبيبة نفسانية . وتذكرى .. أنه عندما يتحدث الزوجان بصراحة عن المشاكل الجنسية فإن هذا يساعد على حلها .. والمرأة التى تعتقد أنها باردة جنسياً ستستفيد عندما تعتقد وتؤمن تماماً بهذه الحقائق :

١ـ أن الجنس ليس نوعاً من أنواع القذارة .

٢ـ أنه ليس مؤلماً ولا يحتاج إلى مجهود .

٣ـ أنه ليس نوعاً من الانحطاط بل هو تعبير عن الحب .

*** فى أى عمر يميل الطفل إلى العملية الجنسية وماذا نفعل تجاهه ؟ . .**

ـ عندما يبلغ الطفل الثامنة من عمره فإنه قد يعبث بالأعضاء التناسلية للجنس الآخر ، ولكنه عادة يبحث عن أصدقاء من نفس جنسه ، ويظن الأطفال فى هذه السن أنه من العبث صداقة أحد من الجنس الآخر حتى يصل إلى العاشرة من عمره .

وفى هذه السن ـ أى فى العاشرة ـ يبدأ الطفل فى البحث عن صداقات مع الجنس الآخر . ويبدأ الانحراف الجنسى عند الأطفال فى سن الخامسة ، ولا يجدى العلاج فى هذه الحالة .. وتلعب صداقة الوالد لابنه دوراً هاماً فى حياة الطفل ، وإذا وجدت هذه الصداقة ، وإذا كان هذا الأب مكتمل الرجولة وخاصة مع زوجته ، فإنه لا يمكن أن يخرج الولد مخنثاً .

*** متى وكيف نحدث الأطفال عن الجنس ؟ . .**

ـ الفضول الجنسى يبدأ عند الأطفال بعد عام ونصف من ولادتهم ، عندما يبدأ الطفل فى استكشاف الأعضاء التناسلية ، ويرغب فى لمسها ومداعبتها . وعندما يبلغ الطفل الثالثة من عمره يبدأ فى السؤال عن هذه الأعضاء ، فأجيبى عن كل سؤال حول هذه المشكلة «بصراحة» . وعندما يبلغ الطفل السادسة من عمره فمن المحتمل جداً أن يسألك هذا السؤال :ـ كيف دخل بطن الأم؟ .. ويمكن أن تجيبيه بقولك : إن سائلاً من «بابا» اتحد مع خلية من «ماما» وكَوّنا «الجنين» .

*** بعض الأزواج ممن حرموا من إنجاب الأطفال ثم يتبنون طفلاً يستطيعون بعد التبنى إنجاب أطفال من صلبهم بعد فشلهم فى هذا لمدة طويلة . . ما السبب الذى يختفى وراء هذه الظاهرة؟ . .**

- هناك حقيقة تقول بأن التوتر الذى يصيب الزوجة من أنها لن تستطيع إنجاب أطفال يجعلها لا تستطيع الحمل فعلاً بسبب هذا التوتر . ولكن بعد أن تتبنى طفلاً يضيع هذا التوتر عندما تحس فعلاً بأمومتها ، ويؤدى هذا إلى حدوث الحمل .

وهناك نظرية أخرى تقول إن تجربة الأمومة تخلق هرمونات تسهل عليها عملية الحمل .. ولكن لا أحد يعرف حتى الآن ما هو السبب الحقيقى !!..

*** هل التدخين يضعف أو يقلل من ممارسة العملية الجنسية ؟..**

- لا يوجد أى شاهد أو دليل على هذا ..

*** هل النشاط الجنسى يسبب أزمة قلبية ؟ ..**

- الحقيقة أن ضربات القلب تصبح سريعة أثناء هذه العملية ، وإننا ننصح من يشكون من أزمة قلبية بعدم القيام بها ، أو يمكن السماح لهم بممارستها فى حدود ضيقة جداً ..

*** إلى متى يظل الرجل والمرأة راغبين فى الجنس ؟ ..**

- هناك اختلاف كبير .. فمثلاً نجد أن واحداً من الفنانين ظل قادراً على ذلك حتى أصبح عمره ٧٩ عاماً . ولا شك أن العوامل الوراثية لها تأثير كبير على هذا الموضوع .. وهناك تقرير يقول إن السعادة فى الزواج المبكر ؛ لأن هذا الزواج يطيل مدة القابلية الجنسية ، والخبراء يقولون إن الشخص يظل حتى الستين أو السبعين قادراً على الوقوع فى الحب كما يحدث للمراهقين تماماً ..

*** هل يتغير قوام المرأة إلى أسوأ بعد الحمل ؟..**

ليس دائماً .. إن صدر المرأة يمتلئ أثناء عملية الحمل ، وتستدير أردافها ، وذلك لأن المرأة تأكل كثيراً أثناء الحمل ، ولكن عليها بعد الوضع أن تقوم بعدة تمرينات رياضية لتقوية عضلات البطن ، وسيعود بعد ذلك قوامها إلى ما كان عليه ، وقال الأطباء إن معظم النساء يزدن عشرين رطلاً فقط مدة الحمل عن وزنهن بعد الحمل . وهناك مبالغة فى الحقيقة القائلة بأن تغييرات تطرأ على الجهاز

التناسلى للزوجة بعد الوضع مما يؤدى أحياناً سواء للزوجة أو الزوج بعدم الاستمتاع الكامل بعملية الجماع بعد ذلك .

*** هـل يمكن أن تحمل المـرأة دون عملية الجمـاع ؟ . .**

ـ عادة يأتى الحمل نتيجة الجماع بين الرجل والمرأة ، ومع ذلك فقد كانت هناك حالات أصبحت فيها العذارى حوامل ، وهن بعد عذارى . والسبب أن هناك عند مدخل الفرج غشاء رقيقاً يمكن أن يمر منه «منى الذكر» ويتحد مع بويضة المرأة وتحمل فوراً .

****

زواج بـلا تخطيط

فقط بعد ذبول الغرام يبدأ بروز العلاقات الوطيدة والعرى الوثيقة . وهذه ملاحظات زوج سعيد عن الحياة مع زوجته :

تزوجت ، وبدأت أفهم أن الحياة الزوجية ستكون مختلفة عن حياة العزوبة وأحلامها وبدعها ..

البيت ، والمدفأة والقمصان الجيدة الكيّ ، والزوجة المطواعة المستجيبة ، وكعكة الحلوى .. غرامنا قصة تمخّضت عن تجربة كبيرة زاخرة بالمعانى ، حافلة بالمغامرات التى لم يكن لها أى وجود فى مخيلتى . ولكن هذا لم يتضح قبل تحوّل الزواج إلى مودّة إن حاولت وصفها يحتار الفكر ويتلعثم اللسان :

وفكّرت بالزواج كما أفكر فى أشياء تنمو وتواصل النمو . الزواج لا ينمو فى ظلّه رجل وامرأة فحسب ، بل أسرة تنمو وتزدهر وتتغير .. أسرة تنعم بمشاعر البهجة ، وتعانى الألم والوجع .

عندما تنجاب ضبابة الغرام ـ وأقدّر لها عمراً من ثلاث سنين ـ يستطيع الزوجان إما أن يسقطا على صخور الطلاق أو يقرّرا اعتلاء الأمواج المتلاطمة ، لأن رغبة الواحد منهما فى اكتشاف خبيئة الآخر ميل جامح لا يقاوم .

والتخلى عن الزواج لأن الغرام انحسر وتلاشى أشد بلاء .. فهو المحنة المضاعفة والهزيمة الساحقة . ومتى قفز الزوجان من المركب بمجرد أن العلاقات أصبحت صعبة وحميمة فى آن واحد ، أو مضجرة لأنها فقدت صميم طبيعتها ، يخسران الرهان على نموّها . وأستشهد بكلام صديق كثير الزواج والطلاق ، قال : «جعلت الحب هدف حياتى» فأحببت ونقّلت فؤادى ، وتبينت أن الأمور لا تتغيّر» .

فبعد أول غرام خجول تأتى تجربة إنشاء العائلة . وتربية الطفل الذى يتقدم فى السن ويواجه الدنيا رجلاً راشداً .

صديق لنا أنشأ أسلوباً للحياة فى زواجه الثانى أنتج سعادة مدهشة له ولزوجته . زواجه الأول بنى على الرأى المألوف بأن القوى يعول الضعيف . وكانت النتيجة كأساً مترعة من التعاسة شربها الزوجان . هو وزوجته الثانية يتبادلان المساعدة ، ولكنهما ليسا مسؤولين عن بعضهما البعض . ولا يتغيّران لأجل بعضهما البعض . هذا أنا ، وهذا أنت ، نحن معاً بالطريقة التى نختار ، وبالقدرة والقوة المبقية لنا معاً» كانت فكرة الزواج هى الاندماج ، والانصهار ، وجبل الزوجة والزوج بقالب واحد من الزواج ، مثلما تمتزج النكهة فى الطهو . ولكن على حد قول صديقى السعيد بزواجه .. «هذا يفضى إلى رجل منهك وامرأة منهكة» .

والاحتفاظ بطبيعتك الفردية فى الزواج مهمّ وملزم ، فنحن وُلدنا أفراداً ونموت أفراداً ومن الأفضل أن نحتفظ بقوتنا الفردية ، وأن نكون مسئولين عن أعمالنا وتصرفاتنا .

وقوى العائلة المحرّكة التى ترغم الناس على سلوك طرق معينة ليحظوا بالموافقة والمباركة هى قوى مدمّرة : إن قسرت على محاكاة إنسان آخر سواك ، فستكون محبوباً لشىء غريب عنك .

إنى أفكّر فى متزوجين أعرفهم . أصدقاء وصديقات تزوجوا منذ عشرين سنة أو أكثر بعضهم ما زالت علاقتهم جنسية ، وبعضهم انتهت علاقتهم هذه . وليس منهم أحد حافظ على هيامه وغرامه ، ومع ذلك لا أجد زوجين يستغنى الواحد منهما عن الآخر . ربما أجد من فكّر فى الطلاق فى وقت من الأوقات .

إن نحن لم نقبل التغيير ، وإن لم نسمح لبعضنا البعض كزوجين أن ننمو ، ونتطور ، وتفتر حماستنا ، ونرخى شعرنا ، أو نقصه ، فلا جرم أننا نخترق حدود غيرنا .. نشعر بالحصار ثم بالغضب ، ثم بالانفرادية .

وأول شىء مفيد قاله لى أحد عن الزواج كان كلام عمتى عن الزواج ، قالت عمتى لى : « ما أعرفه عن الزواج هو أنه ليس للمخنثين والجبناء فكن رجلاً لا يخفى شيئاً! » .

كنت أحتفظ بمفكرة أعمال ومواعيد عندما تزوجت ، سيكون لى مستقبل وأحرز النجاح وأعول زوجتى . هى تنظم بيتنا ، وتحتفى بالأصدقاء ، وتلد الأطفال ، وتبدو جميلة فاتنة . وتدلّك ظهرى . بعد ثلاث وعشرين سنة كان لى ابن موسيقى . وقد توقفت عن مزاولة الأعمال . زوجتى أسست عملاً لها ، وأنا أتسوّق .. نحن معاً ندعو رجال الأعمال إلى بيتنا – زوجتى لا تسمح بأعمال تجارية فيه . إنها جميلة فاتنة ، وتدلّك ظهرى !

حقّاً إن السيطرة على المرأة التى تزوجت لا تبقى وتدوم ، كذلك السيطرة على الابن الذى أنجبت وربيت . وإن منعتهما عن التحرك فى اتجاههما الشخصى يتخلى الاثنان عنك ، عاطفياً إن لم يكن بدنياً وجسمانياً .

ويخامرنى الشعور بأن الصفة الرومانتيكية متى تلاشت ، يرسل الزوجان إلى بعضهما البعض إشارات تسمح للاثنين بالنمو الحرّ .. ونهاية الرومانتيكية ترض وتجرح ، كما ترض وتجرح نهاية المراهقة والنهايتان متشابهتان . والعبور إلى باحة زواج دائم التطور والتقلب ، يتلون ويؤلم بما يتخلله من مخاصمات ومشاجرات ، وهمّ ويأس . ولا أتذكر ما دفعنى وأثار جنونى قبل خمسة عشر عاماً ، ولكنى أتذكر وقوفى فى أعلى السلالم بملابسى التحتية وأنا أثب وأقفز كقرد مستشيط ، وأصرخ بصوت مروّع : «المأساة هى أنك بلا روح!» .

زوجتى التى كانت فى أسفل السلالم تحمل طفلنا المحملق بعينيه . قالت بصوت لم أسمعها تطلق صوتاً مثله من قبل : «أتدرى ماذا سيقع يا والتر؟ سترتدى ثيابك وتنزل إلى قاعة الطعام لتناول العشاء . إنه طعام شهى ، وأحببته فعلاً !

وسألتها بعد بضعة أسابيع كيف تكوّن لها هذا التخيّل ، لتقول ما قالته لرجل استولى عليه الغضب الشديد فقالت نظرت إلى أعلى السلالم وقلت لنفسى : «ما هذا؟» ورأيت طفلاً فى الخامسة من عمره يصيح ويصخب ، فعاملتك كابن خمس سنوات!» وأضافت : «روحى المتسامحة تسمح لى بهذه التعديلات» .

وكثيراً ما فكرت فى تلك الحادثة كإشارة حياة بقدرتى على النمو . وبقدرتها

على الاستمرار فى حبّى . أعنى أنها أحبتنى وأنا طفل ، وستحبنى مهما أكن!

ولكم كانت النتيجة تختلف لو احتجزت هى فى روح الغرام ؛ لكنت بدوت كمحب فاشل معتوه ، ولأقدمت هى على طلب الطلاق .

الزوجة تساعدك على رؤية نفسك على حقيقتها ، ولا يستطيع ذلك غيرها . فى ليلة ، قال صديق لنا لزوجته بلهجة غضب : «لا تتذكرين حتى لماذا تحبيننى؟» .

وكان جوابها ، كتابة الأسباب ، ووضع ورقة بسبب واحد تحت وسادته كل ليلة ، ولو كانت مشاكسة محبّة للخصام لما عرف أبداً أن أحد أسباب حبّها له كان «الطريقة المثيرة للغريزة الجنسية التى أكل بها التوت البرى» .

عندما خامر زوجتى فكرة بإنشاء عمل خاص بها ، لم أر أمامى إلا طريق التضحية المخدّر والمحقر . لن تنفق الوقت فى التفكير بى ، ومساعدتى . تدبير المنزل يتوقف ، ونعيش بقية عمرنا على عشاء التليفزيون ، ستعمل فى حلبة عظيمة الإثارة ، فتلتقى بأشخاص متمرّسين ، متطورين ، مغرين ، متصلبين فى مواقفهم ، وأكثرهم من الرجال .. الرجال الشبان .

لن تحدثنى عن نشاطها اليومى ، أو تطلب رأيى فكيف أتجاوب مع حياتها العملية المدهشة؟ ابننا يتحول إلى بائع ممنوعات ، وسأجد يوماً تحت فنجان القهوة قصاصة ورق تطلب إلى مقابلة المحامى .

لقد فزعت ولكنها ازدادت سعادة وحيوية وبراعة . كما زاد تأثيرها فى الناس ، وصادقت ، واختلطت ، واحتفت ، وأثرت وليذهب البيت وقاطنوه إلى حيث ألقت رحلها أم قشعم . ورغم ذلك فهى واحدة منا ، وأخذ كل واحد يعتنى بنفسه ، وابننا اكتسب الثقة بالنفس ، والاعتماد على الذات ولا أتهمها بالتقصير فى تنشئة أولادها وتدبير شئون بيتها . فعندما كانت أماً صغيرة أحسنت فى كل عمل مارسته وحاولنا العثور على طرق تبين لكل منا واجباته .

والتبدلات فى حياتنا لم يكن فى الاستطاعة التكهن بها كما تكهنا بالتغييرات .

واستغرق فهمى وقتاً طويلاً بأن إساءة التصرف جزء أساسى لطريقة تصرفى . فالتبديلات الكبرى فى مجرى حياتى يسبقها القلق ، والكآبة ، والنشاط المفرط الخالى من المعانى ، ونزوات مزاجى وأحياناً الإسراف فى الشرب لم أجد لها كلها تسوية وتحسيناً إلا بإخضاع نفسى لتمرين مرهق كلّما لمحت فى الجو أزمة حياة تقترب وتدنو فأقلع عن الشرب ، وأمكث وقتاً طويلاً فى مقر التمارين الرياضية ، وأضاعف من القراءة لما شعرت به من لذة ، والتكلم كلما شعرت باقتراب ما يثير الغضب من أمور الحياة .

والتغييرات فى حياة زوجتى يسبقها كلام كثير عن الخيارات والرغبة الملّحة للتوقف عن بذل الجهد ، والانكفاء على مجلات الأزياء تبحث عن ثياب تليق للشخصية الذى تزمع أن تكونها . تنام كثيراً ، وتراقب طعامها بعين ساهرة ، وتكثر من الكلام مع الناس بالهاتف .

ولا أدرى ماذا يقع إن تزامنت مغامراتنا الكبرى ، سنحتاج على الأرجح إلى مسكنين ، يتسعان لكل هذا التوتر . والواقع حتى الآن أننا استطاع كلٌ منا اختراق تفكير الشخص الآخر ، ومعرفة نوع المادة التى جبل منها .

إن الطريق للرضا ، مغرية ، وأمينة ، وفى الوسع التنبؤ بها . وطريق صيانة الألفة ، واقتحام المجازفة شائكة ، وأحياناً تكثر فيها العقبات والمفاجآت ، ولكنها تقدم للسعادة رنيناً خاصاً ، وتجعل الحب العميق حياة دائمة متعذر اجتنابها .

****

بنات الطلاق ! حياتهن ..ومشاعرهن وانتماؤهن

« كيف يعمل طلاق الزوجين على إعطاء سمة خاصة لمشاعر بناتهن بخصوص الحب والثقة والرجال والجنس » .

نشأت فى ساحة قتال . ظل والداى يتنازعان ويتقاتلان طيلة ست عشرة سنة قضيتها وأنا أحاول تجنب النار التى يطلقانها على بعضهما البعض ، وكلى رجاء بأن يتوقف هذا العداء يوماً وعندما توقف - فى طلاق مؤلم - تحطمت حياتى كمرآة هَوَتْ من مكان شاهق ، ولم تعد إلى الالتحام والتكامل ثانية على الإطلاق . وصلت سن الرشد وما زلت سجينة للحرب الخاصة التى خاضها والداى . ذلك أن طلاقهما لم يحرّرنى من هذا السجن لعدم استطاعتى محو التجربة من ذاكرتى .

هذه هى حال ملايين من الناس ... يترعرعون الآن ضمن عائلات شتتها الطلاق . فى الماضى كانوا يشيرون إلى وضع من هذا القبيل بتعبير وخيم هو «بيوت محطمة» . ولكن هذا التعبير أصبح بالى الطراز ومعه الفكرة القائلة أن أطفال الطلاق محتوم عليهم العيش فى جو من الإهمال لسوء المصير . على أن تزايد حالات الطلاق خلال العشرين سنة الأخيرة دفعنا إلى استقصاء أمر هذه المشكلة بمزيد من العمق وبكثير من الحنكة ومع ذلك ظل ما كتب عن الآثار الطويلة الأمد للطلاق على الأطفال وهو قليل - كيف تصبح التجربة فى النهاية مندمجة فى توقعاتهم وآمالهم ومخاوفهم ، وكيف ترسم المستقبل الذى يصنعونه لأنفسهم .

وأنا «كابنة طلاق» ، كان اهتمامى منصباً على وجه الخصوص على تأثير طلاق الوالدين على بنات أخريات فى مثل سنى . ما هى الأفكار المتعلقة بالحياة العائلية

والعلاقات التى تنشأ عندهن بعدما تشهدن الضغوط والانهيار مما يواجهه الزوجان ـ والداهما؟ .. ما هى المشاعر التى تبقى؟ .. كيف كان تأثير هذه المشاعر على الصورة التى تأخذنها عن أنفسهن؟ .. ما هى المواقف التى تنشأ عندهن بخصوص الحب والثقة والجنس والأمومة؟ ..

حتى أجيب عن هذه الأسئلة أجريت مقابلات مع ثلاثين امرأة أتين من بيوت شهدت طلاقاً بين الوالد والوالدة ، تراوحت أعمارهن بين الواحد والعشرين والثمانى والثلاثين سنة ، ونشأن فى مناطق مختلفة وانتمين إلى أصول عرقية مختلفة .

من حديثى مع هؤلاء النساء ، وجدت ما يؤكد أن هناك أنظمة ومواقفاً وتوقعات نتشارك بها معاً ، رغم أنه فى العديد من الحالات كانت الظروف الفردية شديدة الاختلاف .

بين الكلمات التى جاءت على ألسنة النساء اللواتى قابلتهن ، كانت كلمة «الطمأنينة» مشحونة بالمعانى ، تنبش أشواقاً وذكريات قديمة ما من شك أننا جميعنا نرغب فى الطمأنينة ، ذلك أننا جميعاً نريد الأمان ونريد أن نكون مرغوبين قال الدكتور جورج روتشين من كلية طب جامعة هارفارد : « لا وجود أبداً لذلك الطفل الذى لم يكن بحاجة إلى راشد ، ولا لذلك الطفل الذى لم يخف أن يفقد الراشد الذى توفر له . ورهبة الطفل من أن يتعرض للنبذ راسخة جداً فى أحلامه وتخيلاته » .

ونحن كبنات طلاق ، لم نكن لنشرد بتخيلاتنا فقط وراء تلك الخسارة ، بل عشناها . فعندما تمزقت العلاقة بين والدَىْ كل منا ، شعرنا بالذعر ، والخوف ، وبحالة من يحتاج إلى العون ولا يحصل على العون ؛ ذلك أننا كنا قاب قوسين من مواجهة النبذ والإهمال الكليين . إذ بعدما تركنا أحد الوالدين فعلاً ، هل سيتركنا الوالد الباقى هو الآخر؟.. من الذى يريدنا فعلاً؟ وهل نحن جديرون بأن يحتفظوا بنا؟ ... وهكذا صرنا أقلّ اطمئناناً لعالمنا ولحب الوالد الذى بقى لنا .

ثم حتى نعيد شيئاً من الاطمئنان إلى وضعنا عمد بعضنا للتحول إلى «بنات صغيرات حسنات السلوك» ورحنا ننفذ ما يطلبه منا البابا أو الماما ، ونحن نؤكد على دفن كل ما يعنى ارتباطنا بالوالدة أو الوالد الذى وصم بأنه «ممنوع» . وحولنا أنفسنا ، فى الظاهر على الأقل ، لنصبح البنات اللواتى أراد الوالد ، الذى احتفظ بنا ، أن نكونهن . قالت إحدى النساء المعنيات : «أذكر أننى رغبت أن أتقرّب إلى والدتى بصورة خاصة ، مصرّة على الالتصاق بها . فقد اعتقدت بطريقة ما أننا إذا ظهرنا غير منفصلتين ، فلن ننفصل» .

ولكن أن تكون واحدتنا فتاة طيبة ، فهذا عبارة عن نزاع بالنسبة لبعض البنات ، إذ إنهن لا تستطعن كبت الغضب والخوف اللذين ينبعثان عندما يتركهن واحد من الوالدين ، من هنا فهن تظهرن غضبهن بطرق أخرى ، إذ كثيراً ما تتراجع نتائجهن المدرسية وصداقاتهن وتصرفاتهن ، وفى أثناء ذلك تتعرض مشاعر طمأنينتهن إلى التآكل .

باستطاعة تخلىّ الأب عن ابنته نتيجة للطلاق أن يضع بعض البنات المعنيات فى حالة بحث مذعور عن رجل يريدهن بالفعل . وحتى تؤكدن جدارتهن ، تصبحن شبقات ، أو تندفعن إلى زيجات مبكرة . ومن سخريات القدر أن هذه الحاجة لتجنب التعرض للنبذ والإهمال تستطيع أن تقود إلى أوضاع جديدة ، فيها النبذ والإهمال يصبحان حالة دائمة محتومة التكرار .

ولكن يبقى أن الثورة بالنسبة لمعظم الفتيات تخيفهن إلى حد يفوق كل تصور ، فهى تجلب النبذ الذى تَرْهَبُه أكثر من أى شىء آخر ؛ ذلك أن الطفلة الغاضبة قد يعرّضها والدها أو والدتها التى تحتفظ بها للعقاب والحرمان والنبذ .

قالت طبيبة نفسانية انفصل والداها بالطلاق وهى فى الثامنة من عمرها تشرح هذا الوضع : « عندما انفصل والداى ،كنت مذعورة من النبذ ومن قول الأشياء الخطأ إلى حد أننى طلعت بالحل المثالى . رحت أكتفى بقول القليل . وبدا أن والدتى سرّها ذلك منى وهى تواجه أوقاتاً عصيبة تحاول خلالها التأقلم مع حياة

جديدة وزوج جديد . رحت أتمثل بها ، وعلى الرغم من مواظبتى على رؤية والدى بانتظام تقريباً نشأ عندى إخلاص شديد لوالدتى » .

باستطاعة كبح جماح الغضب أن يتحول إلى ميكانيكية دفاع لها أهميتها عند أطفال يريدون التمسك بالوالد أو الوالدة التى ظلوا فى عهدتها .

فى هذا المجال ، تقول الدكتورة جين فسيلروت ، الأستاذ المساعد لمادة علم النفس فى كلية طب نيويورك فى ويست تشيستر كاونتى ، «على الطفلة أن تتجنب المشاعر السيئة لأنها تقودها إلى فقدان طمأنينتهما وإلى القلق بخصوص هذه الطمأنينة ومقوّمات العيش . تجد هذه الطفلة نفسها وهى فى محاولة دائمة لإرضاء شخص ما ، لا لأنها طيبة القلب ، بل لأنها مشغوفة بالطمأنينة ، وبالتالى عليها الابتعاد عن الظهور سيئة مهما كان الثمن» .

على أن الثمن الذى تدفعه الفتيات نتيجة هذا الكبت قد يأتى فادحاً ، ويأتى على شكل نبذ كلّى للوالد بالنسبة لبعضهن . قالت إحدى النساء وهى موسيقية محترفة : « بعد انقضاء أسبوعين تقريباً على انفصال والدى عن والدتى ، جاء ليرانى ويتحدث إلىّ فرفضت الخروج معه بل ورفضت أن أتحدث إليه » .

وهناك نساء أخريات تسردن قصصاً مماثلة ، منهن واحدة هى ابنة محامى معروف ، قالت : « بل لم يخطر لى أبداً حتى التفكير فى العيش مع والدى . كان هذا الأمر مفروغاً منه ، تماماً مثلما أن الخروج من البيت كان أمراً مفروغاً منه فى نظر والدتى » .

وقالت أخرى : « عندما أفكر بذلك فعلاً ، يخيل إلى أننى ربما وجدت فكرة العيش مع والدى مستساغة ، ولكننى حتى وأنا طفلة ، عرفت أن لا بد لى من التخلى عن الكثير الكثير - والدتى كبداية » .

وبالتالى ، نجد أن الانفصال بين الوالد والوالدة يستطيع بعث اتحاد أقوى بين الأم وابنتها . تشعر الابنة بما تشعر به والدتها .

فهى مثل والدتها ، والأضرار التى يتسبب بها الوالد للوالدة تصبح أضراراً تعانى

منها الطفلة بدورها .

قالت إحدى النساء : «نتيجة معاملة والدى لوالدتى ، رجتنى أن أشهد فى المحكمة . ورغبت فى تحقيق ما أرادته منى . فقد كان والدى ردئياً بكل معنى الكلمة ، لم يدفع النفقة أبداً ، ولم يسهم فى نفقات إعالتى . وكانت والدتى عندما نشاهده تضطرب للغاية ، فوعدتها أن لا أشاهده . إذ كانت تقتل نفسها إرهاقاً فى سبيل الحصول على ما يفى بحاجاتنا» .

هذا ويحدث أن هناك جَدّات وخالات وأقارب آخرين يقفون فى صف الوالدة وقد يسهمون فى شدّ أواصر هذه الروابط ، مما يستحيل معه على الابنة تقريباً أن تسعى للعودة إلى علاقة تآلف مع والدها ، حتى فى فترة لاحقة من حياتها .

قالت إحدى النساء : «لو أننى لم أختر البقاء مع والدتى ، لكان معنى هذا خيانتى لجدتى وخالتى كذلك ... من هنا فأنا لم أستطع المخاطرة بفقدانهما ، لذلك تخليت عن والدى ، وأنا الآن متزوجة ولى ولد ، أريد له كما يريد له زوجى أن يتعرف إلى جده ، ولكننى أشعر بالارتباك وبعقدة ذنب من اتصالى بوالدى وأشعر أن مواقف والدتى وعائلتها ساهمت بطرق عديدة فى منعى من إنشاء روابط عائلية أحتاجها ، وأستحقها» .

على أن الأقارب وأعضاء العائلة الآخرين ليسوا الأشخاص الوحيدين الذين يسهمون فى جعل الابنة تعتمد على والدتها . فقد يطلب منها المحامون أن تشهد لمصلحة والدتها فى المحكمة ، وهم بإقدامهم على ذلك يكرّسون ولاءها لوالدتها بعقود شرعية . من هنا فنحن بنات الطلاق ، لم نشعر بمجرد الكآبة والخجل عندما يوجه إلينا الاتهام بأننا « نتصرف كما تصرف والدنا تماماً » . فنحن خائفات هل هذا مخالف للقانون؟ ...

لما كان هذا التمثل الكبير بالوالدة يعوق التشوق الطبيعى للفتاة إلى والدها ، فهى غالباً ما تذهب إلى أقصى الحدود إما لتحصل على هذا الوالد أو لتنساه .

فقد هددت إحدى النساء بالإقدام على الانتحار حتى تستعيد علاقتها بوالدها .

وحاولت أخريات أن ينسين وجود والدهن بالدخول فى حالة « فقدان متعمد للذاكرة » . وقالت إحدى النساء : « لا ذكريات عندى حول والدى . عاش معنا طيلة اثنتى عشرة سنة ، ولكننى لا أستطيع أن أذكر عنه أى شىء إلا ما قالته لى والدتى ـ كان أنانياً ومؤذياً » .

على أن هذا النفى المتعمد ذاتياً عن الوالد يعرّض نمو الفتاة وتطورها للمخاطر . ففى المجرى العادى للنمو ، تشعر الفتيات بإخلاص ذى اتجاه يثابر على التبدل . ففى إحدى مراحل العمر، نلبس ثياب والدتنا ، ونرى أنفسنا فى صورتها ؛ وفى أوقات أخرى نعمل على إرضاء والدنا حيث نشعر أننا أشبه به ، والتمازج هذا ضرورى للطفل حتى تنشأ فيه شخصية متكاملة .

أما إذا انقطعت الفتاة عن والدها بسبب الطلاق ، فقد تنمو فيها مواقف انتقادية وغير صحية تجاه الرجال . أشرف الدكتور هيتيرينغتون ، أستاذ علم النفس فى جامعة فرجينيا ، على دراسة قارنت بين مواقف فتيات جئن من أبوين حافظا على زواجهما ، وأخريات لأبوين انفصلا بالطلاق ، وفتيات عشن مع أحد الوالدين بسبب وفاة الآخر ، فجاء أن بنات الوالدين المطلقين أفدن عن عدد أكبر من النزاعات مع والدهن ، ونظرن إلى أنه أقل كفاءة بالمقارنة مع إفادات بنات الزواج السليم والذى حطمّه الترمل .

يقول الدكتور هيتيرينغتون : « المطلقة امرأة قلقة لا تعرف السعادة بالمقارنة مع الأرملة وهى تتخذ موقفاً عدائياً من زوجها . كما أن ذكرياتها عن زواجها وحياتها سلبية . من هنا تنعكس هذه المواقف فى الموقف الانتقادى لابنتها تجاه والدها المطلق » .

والبنات اللواتى تنشأن بعيداً عن الأب ، قد تنشأ عندهن كذلك مشاعر بعدم الاطمئنان إذا ما تعلق الأمر بمقدرتهن فى العثور على شريك حياة . نعود إلى الدكتور هيتيرينغتون مرة أخرى فيقول : « ربما يعود ذلك إلى أن بنات الأبوين المطلقين ينظرن إلى حياة والدتهن التى حطمها الطلاق أنها بمنأى عن الكفاية

والمتعة ، ويشعرن أن السعادة حتى تتحقق ، تحتاج منهن الفوز برجل ، إلا أن قلة خبرتهن فى مجال التمازج مع والد محب ، وذكرياتهن العدائية عن والدهن ، قد تتسببان فى تحولهن إلى نساء سيئات التدبير إذا ما تعلق الأمر بسعيهن لتحقيق الهدف الذى يسعين إليه » .

كذلك قد تنمو عند البنات المعنيات فكرة سيئة عن أنفسهن عندما تبالغن فى التمثل بالوالد أو الوالدة التى تبدو الأقل «قوة» بين الاثنين . هنا تقول الدكتورة إيثر ميناكر ، وهى طبيبة نفسانية تعمل فى مدينة نيويورك : « عندما تكون الابنة مندمجة إلى هذا الحد مع والدتها ، تنتهى إلى اعتبار نفسها ضحية هى الأخرى ... وفى مرحلة لاحقة من الحياة ، عندما تبدأ الدخول فى علاقات غرامية مع الرجال ، ستستصعب ترك نفسها لتبقى واقعية ورمزية أمام رجل » .

إذا حدث لوالدها أن نبذ والدتها ، قد تنظر إلى هذه الوالدة أنها من النوع الذى لا يستطيع المحافظة على رجل . من هنا ، وبدون تعمد ، نجد كثيرات من هؤلاء البنات وهن لسن راغبات فى النجاح فيما بدا أن والداتهن فشلن فيه ، لأن التفوق على الأم هو الانفصال عنها فى الكثير من الحالات . وهكذا ، فنحن بنات الطلاق قد نقول إننا راغبات فى زواج سعيد ، ولكننا نخاف أن السعادة أو النجاح فى الزواج سيقطع الخيوط المرئية مع الأم .

قالت إحدى النساء : «كنت فى الخامسة والثلاثين من العمر وخائفة من العمر وخائفة من التحول إلى عانس تعيش مرارة الحياة ؛ لذلك سارعت إلى الزواج من رجل لا أحبه فى الحقيقة ولا يناسبنى كزوج . فلم تمر ستة شهور ، حتى كنا مطلقين . وها أنا الآن أعيش مع والدتى فى شقة بغرفة نوم واحدة ، تماماً مثلما عشت معها من قبل ، عندما انفصلت عن والدى بالطلاق . وأنا مدركة من الناحية العقلية أننى كررت ما حصل مع والدتى ، ولا أعرف سبب ذلك ، ولا الطريقة التى أستطيع اعتمادها للخروج من هذا الوضع» .

كراشدات ، ربما ما زلنا ، نحن بنات الطلاق ، نجد أنفسنا سجينات ضمن

اتحاد لا تشابه فيه مع والدتنا . قد تعيش فينا مشاعر غضب سببها الطلاق (تركنا والدنا) ، أو عدم استطاعتنا العثور على زوج يحيطنا بالحب ، أو اعتمادنا الاستعبادى على والدتنا ، ولكننا خائفات جداً من فقدان هذه الأم وإلى حد أننا نخمد لهيب الغضب ونحوله نحو أنفسنا بدلاً من ذلك . وهكذا نتعارك مع وزننا ، وصحتنا ، وكآبتنا التى «لا تفسير لها» . ندّعى أن ذكرياتنا عن والدنا قليلة ، ونبذل القليل فقط من الجهود لنتغير نقول إننا «نرتاح» أكثر ما نرتاح مع النساء ونثق بهن أكثر مما نثق بالرجال ولكن هذه المواقف بالنسبة للكثيرات منا نابعة من مشاعر دفينة ومن مخاوف بدائية .

واللواتى لا يتخلين منا عن تخيلات سعادتنا المتناقضة مع الأم ، ما زلن تتعلقن بالأمل ـ ذلك الأمل الذى انقضت فترة طويلة على مرحلة كونه ممكناً لاستعادة الإمساك بتلك المشاعر فى صداقة خاصة أو «حب مثالى» مع شخص يغرقنا بالعاطفة . نشعر أننا مجبرات على الاندماج ولا بد أن نتألم ونعانى من النبذ بينما طريقنا الوحيد للحب يوصف بأنه «مخفىٌ بدخان كثيف» .

وهكذا فعندما تبدأ أمهاتنا بلقاء رجال آخرين ، تأتى ردود فعل معظمنا وعنوانها الدهشة والاستغراب والانزعاج والقلق والغضب الفورى .

قالت معلمة هى الآن فى الرابعة والثلاثين : « عندما كنت فى العشرين من العمر ، شاركت فى حفلة ساهرة مع والدتى وهى فى الثانية والأربعين من عمرها حينذاك . وفى مرحلة متأخرة من السهرة ، رأيتها تراقص رجلاً ذكّرنى بوالدى إلى حد ما . بدأ الانزعاج يجتاحنى بصورة غريبة . وكنت خجولة من مشاعرى ، حتى إننى لم أعد راغبة بالبقاء هناك . أردت الخروج بأسوأ سبيل . فقد أدركت أننى تصرفت وكأننى تقبلت الطلاق ، وتقبلت استقلالية والدتى معه بكل سهولة . ولكن يبقى أن جزءاً منى لم يرض بخسارة والدتى لرجلٍ .. مرة أخرى » .

قال الدكتور نيسيلروت يشرح هذا الوضع : «بينما تعانى الأم من آلام الطلاق ، وعندما يأخذ الزواج والعائلة بالتفكك ، تتعلق الأم بالابنة والعكس بالعكس . بعد ذلك ، وعندما تصبح مستعدة للقاء رجال جدد ، تنظر الابنة إلى ذلك على أنه

خيانة . فقد أخطأت بالتوصل إلى استنتاج يقول : إنه بعد ذهاب البابا ، لن يكون هناك رجال آخرون» .

ويوجد تعقيد آخر لا بد أن يتبع الطلاق ، تنافس مع الأم ، فى الأحوال العادية ، قد تتنافس الأم والابنة للاستحواذ على اهتمام الأب أو على حب رضيع ، ولكن هذه مجالات للتنافس يتم ضبطها عادة ويتم احتواؤها ضمن الهيكلية العائلية . أما عندما تتفكك العائلة ، فنجد أن مشاعر التنافس هذه بين الأم والابنة وقد تأكدت من هيكلية حماية كل منهما لنفسها . قد تتنافس الأم والابنة فى الحقيقة على رجال حقيقيين فى عالم حقيقى . وهذه منافسة لا تكون متعمدة أبداً ـ كما أن الفوز لا يتحقق لأية من الاثنتين .

قال الطبيب النفسانى آلان رولاند الذى يعمل فى مدينة نيويورك : « تتنافس الأم مع ابنتها فى الأوضاع العادية . أما فى حالة زواج انتهى بالطلاق ، فقد تشعر الابنة أن عنصر التنافس عند والدتها هو الذى دفع بوالدها إلى وضع حد للزواج فى نهاية الأمر . أخيراً ، تصل هذه الابنة إلى استنتاج يقول : إن والدتها ستختلس منها أى رجل . الأمر الذى يؤدى بها إلى أخذ صورة ضعيفة عن نفسها فتصب جام غضبها على الأم التى تظن أنها تعرّضها للحرمان » .

هذا يفسر كون بعض النساء اللواتى أجريت مقابلاتى معهن لا ينجذبن سوى لرجال «غير متوفرين» ـ رجال كانوا غير قادرين على تلبية حاجاتهن العاطفية ، ثم تركوهن فى النهاية بطرق صدمتهن وآلمتهن . هؤلاء النساء معتادات على الخسارة ، ويتوقعن الخسارة . وحيث إن والدهن تحول إلى رجل غير متوفر ، يستطعن البقاء فتيات صغيرات . فتيات صغيرات طيبات ومهذبات إلى الأبد .

نحن كبنات طلاق ، عندما نبغى تجنب أوضاع التنافس مع الوالدة ومقاومة إغراءات الاندماج معها ، نحتاج إلى الشجاعة لمواجهة مخاوف التعرض للنبذ . وعندما تنهار العائلة ، فإن الممرات التى كان لها أن تقودنا إلى الاستقلالية والتكامل أصبحت غامضة وكنساء راشدات لا بد لنا الآن من العودة إلى تقصى خطواتنا من جديد ، لننبذ الخوف والغضب والوعود الكاذبة .

الزواج الثانى هل ينجح ؟!

« هنالك من الروابط الزوجية ما لا يدوم إلى الأبد ، بل ينتهى لهذا السبب أو لذاك بالطلاق ... والقصة هذه قديمة دونما شك . الجديد فيها هو ما ظهر من أن الزواج من جديد ، يحتمل أن يؤدى إلى نشوء علاقة تختلف عن سابقتها تمام الاختلاف ، وإلى سعادة لم يعرضها الزواج السابق أبداً » .

قالت الكاتبة المعروفة لسلي ويستون : كل ما يحيط بى منقلب فى هذه الأيام رأساً على عقب . فالمشرف على تحرير كتبى وإعدادها للطباعة مشغول عنى هذه الأيام ، إذ إنه تزوج من جديد بعدما انفصل عن زوجته السابقة . وها أنا أفاجأ الآن بأن المحرر الآخر الذى ألجأ إليه كبديل فى مثل هذه الحالات الطارئة قد غرق هو الآخر فى مشكلة طلاقه من زوجته مؤخراً . ويا ليت الأمر ينتهى عند هذا الحد . إذ علمت منذ أيام أن واحداً من أقرب الأصدقاء إلىّ على علاقة بامرأة غير زوجته ، وقد علمت زوجته بهذا الأمر بينما صديق مقرب آخر يوشك على الانفصال عن زوجته !

طلاقات سابقة وطلاقات لاحقة ... أشخاص يتزوجون للمرة الأولى وآخرون ينفصلون عن زوجاتهم أو أزواجهم ثم يتزوجون من جديد . هل تعلم أن أربعة من كل خمسة أشخاص أمريكيين ممن يقدمون على الطلاق يعودون إلى الزواج من جديد ... من شركاء حياة آخرين؟ وهل تعلم أن واحدة من كل أربع علاقات زواج هناك هى الثانية بعدما انتهى الزواج السابق إلى الطلاق؟

تقول الإحصاءات الأمريكية فى هذا الصدد أن ٧٥ فى المائة من كافة العلاقات الزوجية هناك زيجات يعيشها أصحابها للمرة الأولى وعشرون فى المائة زيجات للمرة الثانية . وخمسة فى المائة زيجات للمرة الثالثة . والمطلقون يميل معظمهم إلى الزواج من مطلقات ، معظمهم يعودون إلى الزواج بعد فترة معدلها ثلاث سنوات

تنقضى على فسخ الزواج السابق .. ومعظمهم يختارون شهر أغسطس للزواج من جديد بدلاً من يونية الذى تبلغ النسبة فيه أقلها .

معدل السن عند عقد الزواج الأول هو ٢١ سنة للنساء و٢٤ سنة للرجال . أما الزواج الثانى فمعدل السن عند عقده هو ٢٥ سنة للنساء وثلاثون سنة للرجال ، كما أن النساء ينتظرن أو يتركن فى حالة انتظار ، أكثر مما ينتظر الرجل حتى يتزوج الواحد من هؤلاء مرة ثانية ما بين سن الخامسة والعشرين والرابعة والأربعين ، فنجد أن عدد الرجال المطلقين الذين يعودون إلى الزواج من جديد هو ضعف عدد النساء المطلقات اللواتى يتزوجن ثانية ، بينما ما بين سن الخامسة والأربعين والرابعة والستين تزداد النسبة فيصبح عدد هؤلاءالرجال يساوى ضعفى ونصف ضعف عدد النساء .

نصل الآن إلى السؤال التالى : ما هو مدى النجاح الذى يلاقيه الزواج مرة ثانية؟ هذه الزيجات الجديدة لا تنجح جميعها بالطبع كما أنه ليس كل من يرغب بالزواج ثانية بعد فسخ زواجه السابق يجد شريك حياة آخر يتزوج منه . ومع ذلك يبقى أن الزواج من جديد على ما يبدو هو الجواب الذى يحتاجه الكثيرون ممن فسخوا زواجهم الأول لأنه لم يحقق لهم السعادة المرجوة ، أو من لم يقتنعوا أن زواجاً واحداً سيكفيهم طوال حياتهم . إنه الجواب لأولئك الذين أخطأوا فى زواجهم الأول ويريدون أن تتوفر لهم فرصة جديدة .

لا أقصد هنا أن الزواج من جديد هو العلاج لكافة مشاكلنا الزوجية ، فليس كله حسنات وليس كله سيئات ، بل يوجد فيه من هذه ومن تلك ، ولكن حسناته تتفوق على سيئاته كما سيبدو لنا فى هذا المقال .

حتى أتفحص تعقيدات الزواج من جديد ، تحدثت إلى الناس من نيويورك حتى هونولولو ، فوافقت الغالبية من هؤلاء على أن زواجهم للمرة الثانية بعد فسخ الزواج الأول كان جديراً بالثمن الذى كان عليهم دفعه . إذ إن وزن الحسنات التى وفرها لهم زواجهم الجديد زاد بكثير عن وزن جميع معضلاتهم مهما كانت هذه

المعضلات معقدة أو غير متوقعة .

والحقيقة أن عدداً من الرجال والنساء هؤلاء كانوا جد آسفين لعدم زواجهم من شركاء حياتهم الجدد منذ البدء ليتمتعوا بحياتهم الزوجية عندما خاضوها لأول مرة .

من أهم ما يجعل الزواج الثانى مختلفاً عن الأول ، هو أن أصحاب الأمر كانوا جديدين على هذا النوع من العلاقات عندما تزوجوا لأول مرة كما كانوا أصغر سناً وأقل خبرة . أما فى الزواج الثانى فقد ازدادت خبرتهم وازدادوا رشداً وسناً ومعرفة بطبيعة الزواج ، مما يعنى أن الأمور تسير جميعها بنعومة أكبر لتكون لها معان أعمق .

واحد من الزوجين على الأقل يكون قد استقر فى العمل الذى يمارسه ويعيش منه ، مما يعنى مزيداً من الاستقرار المادى وما يرافق هذا الاستقرار من طمأنينة .

مع العلم أن الاثنين إذا سبق لكل منهما أن كان متزوجاً ، فسيأتيان إلى العلاقة الزوجية الجديدة بعادات واهتمامات ومواهب وأفكار جميعها جديدة تنعش الزواج الجديد ، لقد جعلتهما الخبرة السابقة أكثر انفتاحاً بحيث يعرف أحدهما كل شىء عن الآخر ولا حاجة للظن والتخمين . إن طباع كل منهما أخذت مداها وترسخت ، وصار لكل منهما روتينه الحياتى المعتاد ، كما أن حسابه فى البنك معروف فلم تبق حاجة للتلاعب .

فى هذه المرحلة من حياتها تكون المرأة بعد مرورها بزواج سابق قد وصلت إلى قرار نهائى فيما إذا كانت راغبة بإنجاب أولاد أم لا ، فيما إذا كانت راغبة بتكريس نفسها للاهتمام بالبيت أو العمل فى وظيفة . أما الرجل فقد وصل إلى حيث يريد أو إلى حيث يمكنه الوصول ، فلم تعد الأحلام تراوده بالبحث عن وظيفة جديدة أو العودة لدراسة مهنة جديدة كما أنه صار يعرف بأنه طبيب مثلاً ووقته ليس له ، أو موظف يعمل منذ الثامنة حتى الخامسة بعد الظهر. هذا إلى جانب أن كلاً منهما عاش الكثير من المشاكل وتخطى الكثير من العقبات فلم يعد للمشاكل

والعقبات الطارئة تأثيرها الكبير عليه . أكثر من هذا أن المشاكل والعقبات السابقة تلك جعلت كلاً من الزوجين يعرف ما لا يريده بشكل واضح ، مما يعنى أنه يعرف ما يريده كذلك بوضوح كامل .

نصل الآن إلى شخصية كل من هذين اللذين تزوجا للمرة الثانية ، فنجدها الآن وقد بلغت نهاية مراحل تطورها واتضحت . أما عندما تم الزواج الأول فقد كانا صغيرين ولا تزال حياتهما الوظيفية مخلخلة خاصة وأن ابنهما لم يغادر المدرسة أو الجامعة إلا مؤخراً . وما زالت حياتهما متأثرة بالمظاهر ، بدأت علاقتهما ببعضهما نتيجة لهذه المظاهر التى لا تعنى أبداً أن واحدهما يناسب الآخر كزوج .

وهكذا ، لا تمر فترة من الوقت ، حتى تتضح الأمور . فإما أن تساعدهما الصدف وترفرف عليهما السعادة ، أو يغرقا فى المشاكسات بعدما تتضح الأمور ويزول سحر الظواهر وتظهر شخصية كل منهما على حقيقتها . كانا صغيرى السن لا يعرفان من أمور الحياة ومسؤولياتها إلا أقلها . أما فى الزواج الثانى ، فالجدية هى العامل الأكبر الذى يقود كلاً منهما إلى الزواج من جديد .

هل الزواج الثانى أكثر سعادة؟ ..

كانت السعادة التى فصّلها لى معظم من تحدثت إليهم عن زواجهم الثانى مقنعة جداً ، خاصة وأننى عندما انتقيت من أناقشهم فى الموضوع بصورة عشوائية تماماً . أى أننى لم أبحث عن زيجات ثانية سعيدة أساساً لأتحدث مع أصحابها ، بل كنت أنتقى منهم أى شخصين تزوجا للمرة الثانية دون سابق معرفة بهما أو بأحوالهما معاً ؛ لذلك أدهشنى أن أجد معظمهم سعداء مسرورين مثلما ذكرت . بل وجدت أن سعادة هؤلاء فى زواجهم الثانى كانت عظيمة إلى حد أن الكثيرين منهم رفضوا المقارنة بين الزواج الأول والثانى لأن وجه الشبه لا وجود له ، كما أن الزواج الثانى جعل الأول وكأنه لم يكن موجوداً على الإطلاق حتى يتحدثوا عنه .

صحيح أن الغرام الأول (وهو لا ينتهى دائماً إلى زواج) يترسخ فى الذاكرة التى

لا تهمله بالنسيان . ولكن متعة الزواج الأول ، ومشاعر الحب التى بدأ هذا الزواج بها ـ إذا سبق وتعلق صاحبا الأمر بحب بعضهما البعض قبل الزواج ـ لم تدم لفترة طويلة بل سرعان ما تحولت إلى أوهام . أولئك الذين تحدثت معهم كما ذكرت ، عاشوا زواجهم الأول لفترات زمنية متفاوتة الطول ، وكانت قد مضت على زواجهم الثانى فترات طويلة تكفى لبدء ظهور التنافر بين الزوجة والزوج منهم ، لو كان لهذا التنافر أن يظهر .

من هنا بدا واضحاً أن هؤلاء دخلوا علاقات زوجية جدية وطويلة الأمد يتمتعون بها إلى أقصى الحدود ويحصلون منها على أقصى ما يمكن ، رغم أن هذه العلاقات ربما تتضعضع يوماً لهذا السبب أو لذاك . ولكنها ولو انتهت إلى الطلاق فالطلاق سيتأخر كثيراً .

قالت واحدة من هؤلاء : «لقد مررت فى ظروف معقدة بكل تأكيد .. ولكننى بلغت شاطئ السعادة الآن ... والحقيقة أننى فى تلك الأيام الرومانتيكية عندما كنت صغيرة السن ، لم أحلم أبداً بأن أصل فى سعادتى إلى هذا الحد .. إننى وزوجى الثانى قريبان من بعضنا إلى حد لا يصدق» .

وقالت أخرى مؤكدة : « لا شك أن زواجى الثانى هو أكثر سعادة من الأول بكل تأكيد ... لقد حدث زواجى الأول هكذا بشكل طارئ فلم أفكر به أبداً ولما استيقظت من سكرتى ، وجدت نفسى عالقة فى شرك إنجابى لطفلين ، وهكذا تعقدت الأمور ولم تعد لى ذرة من السعادة أعيشها مع زوجى الأول .. أما الآن فأنا فى ذروة السعادة رغم كل شىء » .

ومع ذلك يبقى مجال التساؤلات مفتوحاً . هل السعادة الهائلة التى يعيشها هؤلاء الذين تزوجوا من جديد تعود بأسبابها إلى أنهم أكبر سناً وأكثر نضوجاً أو إلى اكتسابهم المزيد من الخبرة؟ أم هل يعود السبب إلى أن مرور الزمن غيّر من نظرة الناس إلى بعضهم البعض؟

قالت هؤلاء النسوة إنهن أكثر سعادة فى زواجهن الثانى ؛ لأن أزواجهن الجدد

يأخذونهن بمزيد من الجدية على وجه الخصوص . دعونا نستمع إلى بعض الأقوال :

- « زواجي الثاني هو أسعد من زواجي الأول إلى حد هائل ؛ لأن زوجي الثاني يقبل بي كإنسانة على ما أنا عليه . أما زوجي الأول فكان شغله الشاغل أن يعمل على تغييري » .

- « أشعر في زواجي الثاني بالقدرة على أن أكون ذاتي . أما في زواجي الأول فقد شعرت أنني كامرأة ، على أن أكتفي بلعب دور محدود ومعين لا ينبغي تغييره أو تجاوزه . كان ما ينتظره زوجي مني أن أتغير لمصلحته . ولم أتحدث في هذا الموضوع أبداً خوفاً من ألعب دوراً يغطي على الدور الذي يلعبه . وهكذا بقيت ساكتة هادئة ، ولعبت الدور الذي أراده لي إلى أن طفح الكيل » .

إذا تحدثنا بلغة الأرقام ، نجد أن الزواج الثاني يربح السباق في مجال السعادة على ما يبدو ، ولكن الأهم هو أنه الأفضل في نوعيته كذلك . وإذا تمكن واحدنا من أن يقارن بين درجات السعادة أو أنواع السعادة ، يبدو له أن الزواج الثاني يلهم بنوعية أرفع وبعلاقة أكثر جدية وأكثر انفتاحاً بين الزوجين على بعضهما البعض .

قالت إحدى النساء : «سعادتي في زواجي الثاني الآن تختلف في نوعيتها .. فهي أقل براءة وأكثر شمولاً وحكمة . ربما لا تختلف كمية السعادة في هذا الزواج وذلك الذي سبقه ، ولكننا إذا أتينا إلى مقياس النوعية ، نجد أن السعادة في الزواج الثاني تتفوق على سعادة الزواج الأول في نوعيتها» .

حياة جنسية رائعة

السعادة إحساس عام شامل يحتوي على العديد من المقومات المختلفة أهمها بالنسبة للزواج هو الجنس . والزوجان اللذان لا يتمتعان بعلاقات جنسية متكافئة ، إذا جرت ممارستها كثيراً أم لا ، لا يمكن لزواجهما أن يكون سعيداً جداً . وعلى الرغم من أن المقارنة هنا صعبة ، إلا أن معظم من تزوجوا للمرة الثانية بعد فسخ الزواج الأول على ما يبدو ، شعروا بأن حياتهم الجنسية في زواجهم الثاني جاءت

أفضل بكثير . وهو عامل كانت له أهميته الكبيرة فى سعادتهم الشاملة .

إن الجنس فى الزواج الجديد أفضل ؛ إذ إن الحياة المليئة بالحب يمكن وزنها دون رومانتيكية بمدى تكرار المضاجعة ، أى بعدد المضاجعات التى يقوم بها الزوجان فى الشهر الواحد . فالاعتقاد السائد هو أن الزواج كلما ازداد غوصاً فى الجنس ، أو كلما جاء الجنس بين الزوجين أكثر متعة وكفاية لهما معاً ؛ ازدادت الفترات الزمنية التى يخصصانها للمضاجعة .

جاء فى نتائج دراسة عن الإخصاب الوطنى فى أمريكا جرت سنة ١٩٧٠ أن النساء المتزوجات للمرة الأولى ، ممن مضى على زواجهن أقل من خمس سنوات وهن تحت سن الخامسة والعشرين ، تمارسن المضاجعة مع أزواجهن بمعدل عشر مرات كل شهر . أما النساء من نفس السن ممن هن متزوجات للمرة الثانية منذ أقل من خمس سنوات كذلك ، فهن تمارسن المضاجعة مع أزواجهن الجدد بمعدل أحد عشر مرة كل شهر أما بالنسبة للنساء ممن هن بين الخامسة والعشرين والتاسعة والعشرين من أعمارهن ، متزوجات للمرة الأولى ومضى على زواجهن أقل من خمس سنوات ، فهن يكررن ممارسة المضاجعة مع أزواجهن بمعدل تسع مرات كل شهر ، بينما أمثالهن المتزوجات للمرة الثانية تمارسن المضاجعة بمعدل عشر مرات شهرياً . ومهما كان سن المرأة ، فإنها إذا مضى على زواجها فترة قصيرة من الوقت ، ستمارس المضاجعة مع الزوج الثانى أكثر مما تمارسها مع الزوج الأول .

يمكن لهذا الفارق أن يظهر بوضوح أكبر عند النساء الأكبر سناً . فالمرأة إذا كانت بين سن الخامسة والثلاثين والتاسعة والثلاثين ولا تزال فى زواجها الأول ، تمارس المضاجعة مع زوجها بمعدل سبع مرات كل شهر ، بينما رفيقتها الأخرى تمارس المضاجعة بمعدل عشر مرات مع زوجها الثانى .

وقد لاحظت من المقابلات التى أجريتها أن ممارسة الجنس بين الزوجين فى زواجهما الأول كانت عملية صعبة لعدم توفر التحضير الذكىّ لذلك . ففقدان التفهم الجنسى عند البشر ، والجهل بالتعامل مع الحاجات الجنسية لشريك

الحياة ، جعل الحياة الجنسية بين هؤلاء فى زواجهم الأول غير مُرْضية . فالنساء والرجال يحتاجون إلى الجنس بكميات متفاوتة وبطرق مختلفة ، كما كانوا فى زواجهم الأول يتعرضون لعقبات تعترض طريق إفصاح كل منهم عن حاجاته الجنسية إلى الآخر .

قالت إحدى النساء ممن هن متزوجات الآن للمرة الثانية : « حياتى الجنسية الآن أفضل بكثير ؛ فأنا أكثر نضوجاً وأكثر إدراكاً لذاتى . أما فى سن التاسعة عشرة فلم أكن قد تعلمت كيف أتمتع بالجنس بعد . كنت شخصاً متوتراً من النوع التقليدى ، وحالتى هذه أعاقتنى فى مجال الجنس . مرت علىّ سنوات فى زواجى الأول حتى نجحت فى النهاية ومارست هزة الجماع . مع العلم أننى عشت تلك السنوات كلها وأنا أجهل أننى لا أمارس تلك الهزة . شعرت فقط أن الأمور لا تسير على ما يرام . ولم أدرك الحقيقة تلك إلا بعدما قرأت العديد من الكتب » .

ربما تعود أسباب النجاح الجنسى بجزء منها فى الزواج الثانى إلى أن الزوجين الجديدين يسعيان إلى الحب والجنس وإلى طمأنينة جديدة ترفرف على حياتهما فى وقت تخلخلت فيه هذه الحياة بعد فسخ الزواج الأول كما أن من سبق لهم وتزوجوا مرة سابقة ، يحتمل أن يكونوا أكثر خبرة فى القضايا الجنسية .

والمثل على ذلك هنا أن من سبق لهم أن تزوجوا من قبل ، أصبحوا معتادين على الجنس ، بحيث صاروا أكثر استعداداً للخروج بتخيلاتهم الجنسية إلى الواقع . تبقى هذه التخيلات أسراراً فى الزواج الأول مثلما كانت تبقى أسراراً على الدوام فى الماضى .

وقالت امرأة أخرى : « لم أعد أشعر بالحرج من الجنس ، بل يمكننى مع زوجى الثانى أن نتمتع بجسدى بعضنا بعضاً دون إخفائنا لهذين الجسدين . بل يمكننا التحدث معاً عن تخيلاتنا الجنسية حتى ولو بدت هذه التخيلات شخصية جداً أو غريبة للغاية » .

ثم وصلت إلى امرأة احتجت بصراحة أن الرجال فى الزواج الأول يفتقرون إلى

خبرة جنسية كافية ، وقالت مضيفةً : «ليست المشكلة معهم مجرد فشلهم فى إيصال المرأة إلى حد بلوغها ذروة النشوة ... بل هم لا يعرفون كيف يتعاملون مع المرأة ، وكيف يثيرونها بالفعل» .

كذلك وجد الرجال فرقاً لا بأس به بين الزوجين الأول والثانى من هذه الناحية. قال أحدهم : « وجدت زواجى الثانى ممتعاً أكثر من الناحية الجنسية صحيح أن خوض غمار الجنس للمرة الأولى فى الحياة يجعله رائعاً ، ولكن هذه الروعة لا مجال إلى مقارنتها بروعة الجنس عندما يمارسه حبيبان يعرف كل منهما كيف يمتع الآخر ويكفيه » .

انفتاح لا نهاية له

ظهر لى من أحاديثى مع الرجال والنساء ممّن تزوجوا للمرة الثانية أن معظم هؤلاء يعيشون الجنس طبيعياً أكثر مما كانوا يفعلونه فى زواجهم الأول . من هنا صار إخلاص كل من الزوجين للآخر هو ما يميز علاقتهما ببعضهما البعض . فمجال التصرف الغبى من قبلهما هنا ضئيل ، كما أنهما لا يضطران إلى كبت مشاعرهما إلا إذا اضطرتهما الظروف لتجنب الألم ـ الواقعى أو الخيالى ـ الذى قد يصيب أحدهما أو يصيب شريك حياته . وهكذا عندما تتهدم العوائق بين الزوجين تزداد الأمور التى يمكنهما التحدث بشأنها معاً ، وتزداد معرفتهما ببعضهما ويزداد الوقت الذى يقضيه كل منهما مع الآخر ، فيزداد بالتالى ما يحصلان عليه من حياتهما معاً .

والجدير بالذكر هنا أن الاثنين خرجا سالمين من صدمة الطلاق فيزداد اقترابهما من بعضهما لتشابه التجربة المؤلمة التى خاضها كل منهما . وحتى لو كان واحد منهما فقط سبق له أن كان متزوجاً فيما مضى ، تبقى الأحوال مختلفة تماماً عما لو كان الاثنان يتزوجان للمرة الأولى . فوجود واحد ذى تجربة يسهل انفتاح الاثنين على بعضهما ومشاركتهما بعضهما بعضاً فى الحاجات والمتع والآلام والآمال ، كما يمهد الجو لسهولة التفاهم ـ الذى يدوم عادة .

دعونا نستمع إلى إحدى النساء وهـى تشـرح كيف نجحت فى هـذه الأمـور : « إذا تخاصمنا لسبب من الأسباب ، فقد صرت أكثر قدرة على ذلك الآن ، وإذا كان الناس قادرين على التحدث بخصوص معضلة ما ، فسيصلون إلى حـل هذه المعضلة ، وهذا ما جعلنى فى زواجى الثانى أشعر بأننى إنسان له قيمته » .

ثم تحدث أحد الرجال فقال : «نحن لا نحتاج الآن إلى تجنب الحديث فى هذا الموضـوع أو ذاك ... بل يمكننا التحدث بشأن أى شىء يرمينا به المجتمع . لقد أصبحنا منفتحين على التحدث بأمور من الصعب على الكثير أن يتحدثوا بشأنها» .

عندما يتزوج الناس للمرة الثانية ، فالزوجان منهـمـا يكفان عن اللعب على بعضـهـمـا ، بل يميل كل منهـمـا إلى الشعور بالفخر من إنجازات الآخر ، وإلى التمتع بما حققه شريك حياته بدلاً من الشعور بالحسد تجاهه . أى أن التجربة السابقة والزواج الجديد حررهما من كثير من الشوائب .

قال أحد الرجال متحدثاً عن كيفية عثوره على هذه الحرية الجديدة بالزواج من جديد : «لقد تعذبت كثيراً فى زواجى السابق وأنا أجد أنى وزوجتى فقدنا التحكم فى كل ما يربطنا ببعضنا ، دون أن نعرف سبب ذلك ودون أن نقول لبعضنا ما له فائدته فى هذا الخصوص . كل ذلك وفر لى مهارات وخبرات ساعدتنى على أن أتغلب فى زواجى الثانى على كل المساوئ السابقة بعدما صرت معتاداً على مطبات هذه المساوئ ... وهذه ميزة عظيمة بالفعل» .

من المزايا المشـيـرة للزواج الثـانى أن الناس الذين يدخلون هذا الزواج يدخلونه ولديهم فكرة واقعية عما يتوقعونه منه ، وعما سيحصلون عليه منه وما يقدمونه فيه . لقد فهـموا معنى الزواج من خلال تجربتهم السابقة فلم يعد الزواج بالنسبة إليهم خطوة فى المجهـول . هذه الميـزة تجعل سقـوطهم فى أحضـان خـيـبـة الأمل أقل احتمالاً . لقد تعلموا ألا يطلبوا المستحيل .

هذا وقد ذكرت لى نساء كثيرات أنهن عندما تزوجن لأول مرة . كان ظنهن أنهن سيعشن الحب إلى الأبد . ثم لما عرفن أن الزواج يتضـمن أشياء أخرى غير

الحب ، كتنظيف مراحيض المنزل مثلاً أو أشياء من هذا القبيل . أنهار كل ما شَيَّدْنه من أحلام . عندما ينتظر الإنسان من الآخر أو من الجنس أو الحب أن يكون مثالياً . فلا شك أن الأمور ستنقلب رأساً على عقب ويتهدم كل شيء .

قال أحد الرجال : «أما فى زواجى الثانى فقد صرت أعلم أن هذه الخطوة ليست مجرد متع ، بل فيها بذل جهود وتحمل مسؤوليات ... المهم أن تجد هذه الجهود والمسؤوليات ممتعة وهذه هى حالى أنا فى زواجى الثانى ؛ لذلك فأنا سعيد» .

على الإنسان أن يكون واقعياً فيما ينتظره من الزواج . والواقعية هذه صعبة البلوغ فى الزواج الأول لقلة الخبرة وانعدام التجربة . أما فى الزواج الثانى فقد زالت الأوهام أو زال معظمها على أقل تقدير .

مزيد من «طول البال»

من الفوائد التى يحققها الانفتاح والتفاهم فى الزواج للمرة الثانية أن الزوجين يتعاملان مع بعضهما بمزيد من التسامح وطول البال . ويميلان إلى أخذ مشاعر بعضهما بعين الاعتبار إلى حد يفوق كل ما عرفا فيما مضى .

قال لى طبيب من هؤلاء : «ربما أتقدم فى السن ، ولكننى أزداد مقدرة على الاحتمال والتسامح . المهم أننى سعيد بالفعل مما يعنى أن الأمور الصغيرة لم تعد تزعجنى كثيراً . ما يشجعنى على ذلك أنه لا بد لزواجى الثانى أن ينجح ، لأننى لن أتحمل فشلاً آخر . وما أصعب أن يضطر الإنسان إلى فسخ زواجه» .

شدد كثيرون ممن قابلتهم مثله على أن الانزعاجات البسيطة لم تعد لها أية أهمية ، فقد تعلموا أن ينظروا إلى الشخص الآخر على أنه كائن بشرى ليس معصوماً من الخطأ . فإذا فشل هنا أو أخطأ هناك فلا شك أن الظروف هى التى اضطرته إلى ذلك . وقد يقعون هم أنفسهم فى ذات الفشل أو الخطأ مثله لو جابهتهم نفس الظروف .

لم يعد عندهم تشديد على المثالية لأنهم تعلموا من زواجهم السابق أن المثالية لا وجود لها إلا فى عالم الأحلام .

قالت إحدى النساء إنها تعرفت إلى رجل أصبح زوجها الثانى ، كانت ترافقه فى سيارته فاضطر لأن يوقف السيارة بشكل مفاجئ ، إلا أنه مد يده وأمسكها فيما كان يفعل ذلك وقال : « انتبهى لئلا يصطدم رأسك بالزجاج » . لقد أبدى اهتماماً كبيراً بها منذ البداية ثم ظل هكذا دائماً . أما زوجها الأول فلم يكن له اهتمام إلا بنفسه ، بينما هى تهتم بنفسها وبه دون أن يبالى بها أحد .

مشاركة الاهتمامات

يتضح لنا أن كافة العوامل التى تعمل لمصلحة الزواج السعيد متشابكة مع بعضها . فالخبرة تجعل الناس أكثر انفتاحاً وتسامحاً ومقدرة على الاحتمال وأكثر رغبة بالدخول فى أنظمة جديدة للتفكير ، كحق المرأة فى مزيد من الحرية والمساواة مما يؤدى إلى مزيد من التسامح والانفتاح ، ومن الحسنات الجانبية الأخرى فى الزواج الثانى أن كلا من الزوجين يميل إلى التمتع باهتمامات الآخر ، مما لا وجود له عادة فى الزواج الأول ، كما يجدان نفسيهما أكثر انفتاحاً على اهتمامات جديدة وأشخاص جدد ؛ إذ إن مجرد مشاركة الحياة مع شخص جديد يفتح المجال للتعرّف إلى عدد كبير من أصدقاء هذا الشخص . ومجرد وجود اهتمامات جديدة عن الشخص الجديد يفتح المجال للتعرف إلى اهتمامات وهوايات ربما لم نكن على معرفة بها أبداً وربما نجدها ممتعة للغاية .

تعرفت من مقابلاتى مع أشخاص يعيشون الزواج للمرة الأولى إلى عدد من الأزواج والزوجات الذين لا يبدون أى اهتمام بعمل شركاء حياتهم . فهناك رجال كثيرون يرون أن أعمالهم أكثر تعقيداً من أن يناقشوها مع نسائهم . أما فى الزواج الثانى فالرجال والنساء على السواء يهتمون بأعمال شركاء حياتهم وبشكل عملى فعال . وما أكثر ما يحصل واحدهم على نصيحة قيّمة يقدمها له شريك حياته

بخصوص عمله . كل ذلك لأن زواجهم الثانى جاء نتيجة تخطيط شامل مدروس يفتقر إليه الزواج الأول .

وهكذا فإن اشتراك الزوجين فى مزيد من خصوصيات بعضهما البعض يؤدى إلى مزيد من تقدير كل منهما للآخر ، مما يجعل الزواج أكثر عمقاً ورسوخاً ؛ لأن الزوجين عندما يقدر أحدهما الآخر ، فسيبذل كل منهما مزيداً من الجهد لدعم زواجهما وتوفير النجاح والسعادة له .

هذه الاكتشافات حول الجهود الكبيرة التى يبذلها الزوجان لتوفير فرص النجاح لزواجهما الثانى أكدها كذلك الدكتور هارولد رئيس مجمع مستشارى الزواج فى فيلادلفيا بقوله : عندما يقصد زوجان مكتبى وهما فى زواجهما الثانى يبديان رغبة هائلة فى نجاح هذا الزواج . وهما يعملان فى سبيل تحقيق ذلك باذلين أكبر الجهود ، يكيفان نفسيهما مع متطلبات العلاقة الجديدة مهما كانت هذه المتطلبات ،كما أنهما يتعاملان مع مشاكلهما الجنسية بسهولة أكبر .

أما الطبيبة النفسانية الدكتورة بيل بارمنت فقالت : لا شك أن من أراهم ممن يتزوجون للمرة الثانية يختلفون عمن يعيشون زواجهم الأول تمام الاختلاف . فهم يعملون جاهدين ومخلصين لحل كل ما يواجههم من مصاعب . والفارق الكبير بينهم وبين من يتزوجون لأول مرة أنهم يخصصون مزيداً من الوقت لتفحص مشاكلهم والدخول فى أعماق أسبابها . وما يساعدهم على ذلك أنهم أكثر مقدرة على مناقشة هذه المشاكل وأسبابها بصراحة وانفتاح مع بعضهم بعضاً» .

ولكن لماذا نستمع إلى آراء الاختصاصيين فى هذا الشأن ، وقد سمعت الشروح والتفسيرات ذاتها من أفواه أصحاب الأمر أنفسهم؟ .. قالت واحدة من هؤلاء : «إننى أبذل مزيداً من الجهود الآن لأهيئ ظروف النجاح لزواجى الثانى الذى أعيشه الآن ، وأحاول ألا أكون أنانية وأن أنصت إلى زوجى وهو يعبر عن وجهة نظره .. وأنا الآن على أتم الاستعداد للوصول معه إلى حلول وسط إذا لم أقتنع برأيه أو لم

يقتنع برأيى .. لم تعد هنالك أهمية لأن يكون رأيى هو الرأى الصواب .. إننا نبدى اهتماماً كبيراً بآراء بعضنا البعض» .

لقد أبدى الجميع مثل هذه الجهود ومنحوا الزواج كل ما لديهم ، ولو وفروا للزواج الأول نفس المعطيات التى يوفرونها للزواج الثانى ، لما كانت هنالك أسباب تدعو إلى الطلاق ، وإلى الزواج من جديد!

****

هل بدأتما تفقدان بعضكما البعض؟

امتحان خاطف يساعد على تبيّن علامات الإنذار :

العلاقة الوطيدة لا تتفكك أواصرها فجأة ، وإذا قرر أحد الزوجين يوماً ترك شريك حياته ، لأن العلاقة دخلت فى نفق الخلاف قبل فترة من الزمن وهناك إشارات وعلامات منذرة يجب أن يفطن إليها الاثنان ، ولكن معظم الناس لا يتبينونها ، أو يتجاهلونها ، فلا يسعون إلى رأب الصدع .

وهذا الامتحان مصمّم خصيصاً لمساعدتك على معرفة إشارات الإنذار بتمخض علاقتكما عن مشاكل ومتاعب . أعط نفسك الدرجة التى تستحقها على كل سؤال من الأسئلة التالية وعلى الوجه التالى :

تكراراً : ٥ نقاط .

كثيراً : ٣ نقاط .

قليلاً : نقطة واحدة .

أبداً : صفر .

(ليكن الجواب صريحاً وصادقاً . وليتذكر كل منكما أن مواجهة المشكلة هى الخطوة الأولى فى طريق حلها) .

♥

١ـ أنت تنتقد شريك حياتك ، إما مواجهة أو لنفسك .

♥

٢ـ تشعر بدافع إلى القيام بأعمال مستقلاً عن شريك الزواج ، رغبة فى الإبقاء على فسحة تفصلك عنه .

٣ـ يجد أحدكما نفسه منجذباً إلى الجنس الآخر .

♥

٤ـ تتجنب الألفة والممارسة الجنسية مع شريك الزواج وكأنك لا تجد الوقت الكافى أو المزاج المطلوب (صداع ، تعب ...) .

♥

٥ـ لا تستطيع الصفح عن أمور فعلها شريكك ، وتغضب كلما فكرت فى هذه الأمور .

♥

٦ـ تلازم البيت مع الشريك فى أغلب الأحيان ، لأن أحداً منكما لا يهتم بالنواحى الاجتماعية .

♥

٧ـ تشعر بالحنين إلى الماضى ـ متذكراً سعادتك حينما بدأت علاقتكما تتوثق ، أو متذكراً علاقة غيرها ومقارناً بين العلاقتين ، ومفضلاً العلاقة الأولى .

♥

٨ ـ تنفق معظم أوقات الفراغ مع الأصدقاء ، أو فى نشاطات تستثنى منها شريكك .

♥

٩ـ تتجنب الاحتفاظ بمشاعرك وملاحظاتك لظنك أن شريكك لن يفهم .

♥

١٠ـ عندك نوع من الإدمان يخدّر إحساسك مثل : شرب الخمر ، أو تعاطى العقاقير المخدرة ، أو النهم والشره .

♥

١١ـ لا أنت ولا قرينتك ترسمان الخطط لقضاء الوقت الرومانتيكى معاً .

١٢ـ إن كان عندكما أولاد تنفقان الوقت معاً فى الحديث عنهم . ومتى اجتمعت الأسرة تعتنيان بهم ، ويتجاهل الواحد منكما حقوق الثانى .

♥

١٣ـ تتبادل مع صديق الشعور والأفكار التى لا تتبادلها مع قرينتك ، وتشعر بأنك أقرب إلى الصديق منك إلى زوجتك ، وتوقن أن صديقك يفهمك أكثر مما تفهمك قرينتك .

♥

١٤ـ مراراً تحوّر ما تقوله قرينتك .

♥

١٥ـ تتجنب الانفراد بقرينتك متذرعاً بالعمل الذى يضطرك إلى مواصلته فى الليل .. وتأتى بالأعمال إلى المنزل أو تكثر من مواعيد العمل .

♥

١٦ـ تهمل منظرك .. وازداد وزنك .. ولا تبدى التفاتاً إلى هندامك ولو كدّرت بذلك قرينتك ... ولا تبالى بنظافتك .

♥

١٧ـ تنتقد قرينتك فى حديثك مع الأصدقاء أو مع أعضاء الأسرة ، وتشكو من قلة الوئام وانحلال عرى العلاقة .

♥

١٨ـ تقارن زوجتك بغيرها ممن يقللن كفاءة وشأناً عنها . وغيرها فى نظرك أكثر فتنة وجاذبية ، وأرهف حساً ، وأذكى فكراً .

♥

١٩ـ أنت وقرينتك قلّما تتبادلان الثناء والإطراء ، أو تظهران التقدير والاحترام .

٢٠- خيالك يحلّق بعيداً متى ابتعدت بفكرك عن الممارسة الجنسية مع زوجتك وكأنك تصبو إلى التغيير .

الآن اجـمـع النـقـاط :

- من صفر إلى ٣٠ : علاقتكما جيدة متينة : لتجنب مشاكل المستقبل احرص على المواقع التى نلت عليها ٣ أو ٥ نقاط .

- من ٣٠ إلى ٥٠ : حـذار ، علاقـتكما دخلت طور التـأزم : ربما لا تكون لاحظت ذلك . ولكن المشاكل لن تلبث أن تبرز . ابحث مع زوجتك فى إشارات الإنذار وعلاماته . واعملا معاً لتنقية ما تعكر منها .

- من ٥٠ إلى ٧٠ : انتبه ، علاقتكما وصلت إلى مفترق طرق ، إما أن تموت أو تنتهى بالانفـصال : إن أردت إنقـاذها ، قـل لقـرينتك إنك فى حـاجـة إلى المساعدة ، فتش عن معالج نفسى ، أو مستشار فى شـؤون الزواج ، ترافقـا فى المسعى ، تعاونا ، لا تدخرا وسعاً فى إحياء ما مات من العلاقة .

- من ٧٠ إلى ١٠٠ : حـالة طوارئ ، عـلاقـتكمـا فى مـأزق ويجب اتخـاذ الإجراءات الفورية ! علاقتكما تختنق فى أزمـة وتحتاج إلى إنقاذ سريع حاسم ، الأمل باق ، والإنقاذ ممكن ، بشرط أن تفرغ جهدك ، وتكرس جسمك وروحك لتلافى الخطب . اتبع التعليمات نفسها الواردة فـى فئـة النقاط (٥٠ إلى ٧٠) ، لا تتأخر ، فالانتظار يقضى على ما تبقى من أمل .

أمامك معركة فاصلة ، يجب أن تخوضها للتخلص من فتور شعورك وسلبيتك . اعتبر هذا طارئاً صحياً طبياً ، أنت فقط يمكنك إنقاذ العلاقة المحتضرة .

وتذكر أن أملك فى بقاء الحب يقوى إن أنت استجبت لعلامات الإنذار ولم تتجاهلها ، ففى تجاهلها إجهاز على هذا الأمل .

كيف تحقق الانسجام الفكرى وتتغلب على المشكلات الزوجية ؟

من البديهى القول إن الزواج الناجح يحقق للزوجين سعادتهما ، والزواج الناجح لا يتحقق بالحب فحسب ، بل بعناصر ضرورية أخرى لا تقل أهمية عن الحب نفسه ، وأهم هذه العناصر تشابه النظرة إلى الحياة وما ينتج عنها من تطابق فى الطموحات والأهداف ووحدة المفاهيم والتقويم المتماثل فى تفسير الأشياء والأمور وهذا ما يعبر عنه بالانسجام الفكرى .

ولما كان الانسجام الفكرى بين جميع الأزواج مستحيلاً أو صعباً على الأقل ، فهل يعنى ذلك أن الحياة الزوجية يجب أن تعانى المتاعب والخلافات؟

إن العلاقة الزوجية الأغنى عاطفة والأقوى حباً ، تتحطم نتيجة للخلافات المستمرة ومحاولة الاستبداد والسيطرة كما أنها تنهار من جراء التقلبات العاطفية ، فالحب ليس حالة فكرية ثابتة أو رغبة راسخة جامدة ، بل تفاعلاً نشطاً متقلباً بين شخصين تتطور مشاعرهما بشكل متواصل ومستمر ، ينمى أشكالاً جديدة ونماذج مختلفة تعكس الاستمرارية والتغيير .

وانطلاقاً من هذا المبدأ ، كيف تعالجين التماثل والاختلاف .. الالتصاق والافتراق .. والخلافات والأزمات؟

إن أسلوب معالجتك لهذه الأمور يقرر ، فى حقيقة الأمر ، كيفية نمو العلاقة الجيدة بينك وبين زوجك . وأفضل العلاقات الزوجية هى تلك التى تتميز باتكالية متبادلة سليمة وصحية ـ شخصان مستقلان يستمد كلاهما القوة من الآخر ـ كما أن أسوأ العلاقات الزوجية هى تلك التى تتميز باتكالية مفرطة ـ حيث يستنفد الشريكان بعضهما ويخنق كلٍ منهما الآخر.

إن عناصر الخلافات ـ الاتكالية البالغة ، والخوف ، والعداء ـ تحصل أثناء

التطور الطبيعى لكل العلاقات ، لكنها تسود فقط العلاقات الزوجية غير المرضية . وأنت من خلال بحثك عن القوة واستمدادها من الشخص الآخر قد تصبحين اتكالية دون أدنى موجب ، حتى إنك تنكرين قوتك الذاتية لكى تحققى دعمه لك . أو قد تتخذين موقفاً مناهضاً فتنكرين ضعفك لكى تتسلطى عليه وتتحكمى فيه .

إن النزاع الشخصى فى كلتا الحالتين ممكن الحدوث . فازدياد مشاعر العداء نتيجة للاتكالية المفرطة أو بسبب نزعة التحكم تؤدى إلى أحاسيس القلق والغضب وأيضاً الحقد . وعندما تسود العلاقات الزوجية مثل هذه الأحاسيس ، تصبح الحياة الزوجية عرضة للخلافات المستمرة .

ومما يدعو إلى الذهول والخيبة ، إدراك العدد الهائل للزيجات التى تقع ضمن هذه الفئة ، علماً بأن هذه الحالة يمكن تجنبها .

وتندرج الخلافات الزوجية غالباً ضمن هذه الحالات الشائعة :

١ـ فشل الزوجين فى إرضاء التوقعات غير المنطقية لكل منهما ، أو بعبارة أخرى : عجز كل من الزوجين عن إشباع توقعات شريكه غير المعقولة .

٢ـ الجهود التى يبذلها كل من الزوجين للتحكم فى الآخر أو لتغييره ، « وهذا يؤدى إلى تصاعد الخلافات بدلاً من حصرها » .

٣ ـ الفشل فى الاحتفاظ بشخصية مستقلة .

٤ ـ فشل كل من الزوجين فى اتخاذ خطوات من شأنها تعديل تصرفاته المشكو منها ؛ لكى يساهم فى رفع المتعة المتبادلة إلى حدها الأعلى .

٥ ـ الفشل فى تكشيف إيجابيات الوقت الخاص الذى يقضيه الزوجان معاً ، واستثمارها لمضاعفة المتعة داخل حياتهما .

على أننا سنناقش هنا كيفية التغلب على هذه الحالات وقهرها انطلاقاً من وجهة نظر أحد المحللين :

قال : أعرف منذ سنوات رجلاً مهووساً بحب معرفة مكان وجود زوجته خلال عملها والاطلاع على كل ما تقوم به خلال يومها ساعة بساعة ، وتصرفه هذا ليس ناتجاً إلى حد كبير عن دوافع الغيرة أو عدم الثقة بها كما قد يتبادر إلى الأذهان ، إذ لم يكن هناك مخاوف تساوره بخصوص الرجال بل إنه فى الواقع قد أنشأ نوعاً من الرباط الروحى الغيبى بينه وبين زوجته ، ويشعر بسعادة بالغة فى تخيل ما تفعله زوجته فى كل دقيقة من اليوم .

عندما تعود الزوجة من عملها كل يوم ، فإنه يهتف بها مرحباً ، وبعد ذلك يبدأ فى استجوابها بعد أن يرسم على شفتيه ابتسامة عريضة طالباً منها إخباره بالتفاصيل الدقيقة عن كل ما قامت به وما فعلته خلال اليوم : أين ذهبت ، ومن رأت ، وماذا تناولت خلال الغداء؟ وكانت زوجته تجيب عن هذا الاستجواب بأسلوب المرأة الودودة التى قاست من هذه المعاناة المزمنة : عزيزى ، أنت تغيظنى ثانية .

ويجيبها زوجها قائلاً ، وهو يرسم على وجهه تعابير الأسى والألم : لكن إخبارك إياى بما فعلته طوال يومك يمنحنى السعادة ، وذلك يشعرنى كأنى كنت معك اليوم بكامله .

إن تصرف هذا الرجل كان نموذجاً للاتكالية المفرطة المغلفة بستار الاهتمام العاطفى بحياة حبيبته . والواقع أن مثل هذا الاهتمام ، حتى ولو بدا تعبيراً عن الحب الشديد ، ينم عن إحساس بالريبة الخفية ، والحسد أو الضغينة ، فضلاً عن أن افتتانه بأعمالها يوحى بمعاناته من العجز والقصور عن معالجة أموره بنفسه . وعندما يناشدك شخص من هذا النوع المهتم ، طالباً معرفة كل شيء عنك فإن تصرفه قد يكون دليلاً على أنه لا يعرف الكفاية عن نفسه .

وينشأ الخلاف غالباً عندما يحاول حبيبك السيطرة عليك بطرح الأسئلة المتواصلة عن اهتماماتك الشخصية . ومثل هذه الأسئلة كثيراً ما تكون اعتراضاً على هذه الاهتمامات . كما أن مثلُ ذلك الطلب الذى قد يبرره كوسيلة تساعده على

فهمك بشكل أفضل ، يمكن أن يتضمن صفة الزجر والتأنيب الفعلى ، إذا استجبت باستمرار إلى مثل هذه الأسئلة بتقديم الإيضاحات أو الاعتذار أو حاولت لسبب ما أن تشعرى بالأسف لعدم نجاحك فى تلبية توقعات شريك حياتك ، فإنك تدمرين هويتك المستقلة كشخص ، أكثر مما تقعين فى مصيدة المستجوب الملحّة . يجب عليك أن تعتبرى تحقيقاته فرصة للتكلم بموضوعية . قولى ماذا تضمرين من دون أن تسلّمى بعبء الذنب الذى يتضمنه الاستجواب .

أعرف امرأة متزوجة فى منتصف عمرها كانت تتعرض باستمرار لاعتراضات زوجها عندما يأتى إلى المنزل عائداً من عمله .

ما إن يدخل إلى المنزل حتى يسألها : لماذا لم تغسلى الصحون؟ كانت تعتذر غالباً أو تسارع إلى غسلها لتهدئ من غضبه . وذات يوم ، أجابته بهدوء بعد أن طرح عليها سؤاله التقليدى : لقد قررت أن أرسم اليوم بدلاً من غسل الصحون ، ولدهشتها المذهلة ، فوجئت برده فعله تقتصر على قوله : أوه ، ثم تناول صحيفته وأخذ يطالعها بهدوء وبساطة .

إن هذه المرأة باستجابتها الموضوعية الخالية من مشاعر الذنب ، اكتشفت أنه لا يتوجب عليها فى الواقع أن تبرر تصرفاتها أو تفعل ما كانت تعتقد أن زوجها يتوقعه منها .

قد يحاول الآخرون فى بعض الأحيان بدافع من عدم رضاهم عن أنفسهم أن يستجوبوك عن ماضيك . ليس مفروضاً عليك أن تذكرى لهم ماضيك من أجل إشباع فضولهم . إن الجهود الرامية إلى توضيح نفسك أمام الآخرين الذين يظهرون نحوك الأسى ، يمكن أن يولد مشاعر الذنب والاستياء من ذاتك ، ومحاولة تخفيف مشاعر الذنب هذه بتبرير نفسك من شأنها تدعيم الذنب ومضاعفة احتمال تعرضك للمزيد من الأسئلة ، والمزيد من الاستياء ومشاعر الإثم .

كيف يجب أن تستجيبى إلى التحقيق الجائر ؟

الكثيرون منا يشعرون بميل لإخبار الآخرين ما يفترضون أنهم يريدون سماعه .

وهذا افتراض مغلوط دائماً ، لأنه حتى إذا كان تقديرك لما يريد أن يسمعه الآخرون سليماً «وهذا بعيد الاحتمال» فإن تلك الأكاذيب الصغيرة البيضاء ستأتى بعكس النتائج المرجوة ، أو قد لا تمر وتكتشف ، أما الحقيقة الجارحة من جهة أخرى ، فإنها تسبب الإيذاء وتثير ردة الفعل ، لذلك فإن الصمت الحكيم يكون فى معظم الحالات أفضل من الاختلاق والحقائق الجارحة على حد سواء .

يستجيب بعض منا إلى دوافع مشاعر الذنب الناتجة عن الاستجواب بقلب الطاولة على الآخرين وتلقينهم محاضرة عن فشلهم . هذا التصرف يرضى الغرور ، لكنه يتفادى المسألة الحقيقية . أصغى إلى مستجوبيك بانتباه . قد يكونون غير مدركين فعلاً لتأثير أسئلتهم عليك . وربما يوجد شىء ما يسبب لهم القلق والتشوش . فشعورهم الشخصى بالعجز وعدم الكفاءة مثلاً يمكن أن يفسر حاجاتهم المفرطة إلى مراقبتك . والمناقشة الصريحة لهذا القلق قد تنجح فى حل النزاعات وتحسين العلاقات .

تذكّرى أنك ما دمت تعتمدين على شخص ما من أجل الحصول على الاستحسان ، فإنك تضعين نفسك فى موقع الشبهة ، إذ إن تقديم الإيضاحات أو الإدلاء بالاعترافات «التى توصف أحياناً بتعبير ملطف على أنها مشاركة التجارب» تؤدى فقط إلى تهدئة القلق مؤقتاً ولا يمكنها أن توفر قناة للمكاشفة الحقيقية .

تنقية الجو .. أو تلبيده

من الافتراضات الشائعة فى هذه الأيام التصاق الشخص بمشاعره والاستجابة لها ، لأن الانطواء على الحزن يجعل الأمر أكثر سوءاً . والحكمة من ذلك واضحة وجلية ، فإذا كنت فى ثورة جنون أو غضب ، أظهرى مشاعرك بشكل صريح ، اصرخى لتطردى هذه الثورة إذا لزم الأمر ، إذ ليس هناك ما يشكل خطراً وتقويضاً للعلاقة أكثر من تراكم مشاعر الغضب .

والآن ، فى الوقت الذى يشكل فيه التنفيس عن الغضب عند الشخص الغاضب

حقيقة نفسية تمنحه راحة فورية من الهياج والتوتر ، فإن الجنون يكون من دون شك استجابة متلائمة دائماً مع الجدل والنقاش . والعكس قد يكون صحيحاً بالضبط . فالكلمات الغاضبة تؤدى إلى تصعيد النزاع بدلاً من إخماده وحصره .

ومن المهم جداً أن تلتزمى بالاتزان العاطفى عندما تتحدثين مع شريك حياتك حول مواضيع دقيقة مثل الحب والعلاقة الزوجية .

بشكل عام ، أنصح المرأة أو الرجل أن يتحدثا بصوت رقيق وهادئ ، إذا رغبا فى تصفية الجو بينهما بدلاً من تعكيره .

تذكرى أن التقلب فى جو العلاقات يكون مستمراً ، وأنه أزمة وقتية ستمر بسلام إذا اعتصمت بالصبر فقط . لذلك ، أعتقد أن من الحكمة غالباً أن تتفادى الاستجابة العاطفية الفورية فى حالات الجدل والنزاع .

افعلى أى عمل يساعدك على الاحتفاظ بغضبك تحت السيطرة . عدّى إلى المائة ، وتنفسى بعمق ، وركزى على تصرفات شريك حياتك الإيجابية ، وحاولى أن تبقى موضوعية حيال الوضع ، وفكرى ملياً بأعمالك المضادة ، وجرّبى أن تستوعبى المعنى الحقيقى لكلماته وماذا يحاول أن يوضح لك بالضبط ؟

ربما ، بقليل من ضبط الأعصاب والمكاشفة والتفكير ، تتوصلين إلى اكتشاف أنك لا تتناقضين معه إلى الحد الذى اعتقدته .

إذا كان الشخص الذى تحبينه تعيسا أو غاضباً ، حاولى أن تركزى على مشاعرك الإيجابية نحوه . تفادى ميلك إلى التصرف الفورى كرد فعل نحو مزاجه الغاضب وهذا سلوك غير سليم يجب أن تتخلصى منه أيضاً . كل نزوة غضب من شريكك قد توقظ ردات فعل عاطفية مختلفة فى نفسك . الخوف قد يثير فيك الشفقة . والكآبة قد تشعرك باليأس . والغضب قد يثير فيك أحاسيس القلق والميول الدفاعية التى تسبب فوراً تصاعد حدة الخلافات ، وإظهار الغضب نادراً ما يحسن العلاقات أو ينقى أجواءها . التراجع مفيد من دون ريب ، إنما ليس عليك أن تقصمى ظهرك لتحقيقه ، لا توافقى «مثلاً» على تحملك مسؤولية الغيرة أو الملاحظات

الانتقادية اللاذعة ولا تسلّمى بأية مسؤولية تفرض عليك من قبل الآخرين .

فى الواقع ، لا يستجيب كل شخص بلطف إزاء الغضب ، وكثير من الأشخاص يخطئون فيتصرفون بطريقة معاكسة ، خلال استسلامهم وخضوعهم لكل المطالب ، وقد يبدو بالنسبة لك أن اللجوء إلى ترويض نفسك بهذه الطريقة حيث تستجيبين لهذه المطالب غير المنطقية أكثر سهولة من تفاقم حدة الخلاف بينك وبين زوجك ، وبدلاً من الاعتراف بالتناقض والخلاف الحاصل ، فإنك تتجهين إلى الآمال الانهزامية بأنه ذات يوم ستزهر العلاقة بشكل جديد ، أو أن الأمور ستتحسن إلى الأفضل .

ويمكن أن يراودك الخوف من حصول المزيد من الخلافات وتعميق النزاع فيما لو عبرت عن أفكارك الحقيقية وأظهرت حقيقة مشاعرك . وقد تعتقدين بأن من الأفضل أن تتمتعى بآمال مبهمة غامضة بدلاً من التعبير عن نفسك ومشاعرك .

هذا النوع من عدم ردة الفعل يكون مدمراً لعلاقة الحب بالضبط مثل المبالغة بردة الفعل . والنزاعات الزوجية تستطيع أن تكون بشيراً للتغييرات الإيجابية داخل العلاقة ، إذا تعلمت منها كيف تتولين المسؤولية نحو نفسك ومشاعرك وأعمالك بشكل أفضل إلى الحد الذى تتوقفين فيه عن لوم الآخرين وتسلمين بأن مشاكلك خاصة بك ، عند ذلك تستطيعين تقليص النزاعات فى حياتك .

فكرى فى نشوء الخلاف ، من الحكمة أن تكتشفى سببه وتبحثى عن الوسائل الإيجابية لإزالته بدلاً من إلصاق التهم ، والميول الدفاعية يؤدى إلى تعتيم الصور الإيجابية للعلاقة وتجعل تذليل الخلافات أكثر صعوبة .

غالباً يعتبر الناس أن الخلافات انعكاس للخلل فى العلاقات ودليل على وجود عدم الانسجام والتناغم ، وكثيراً ما يكون ذلك صحيحاً ، لكن هناك حالات كثيرة يكون فيها الخلاف انعكاساً لمعاناة داخلية لأحد الشريكين «أوكليهما» وكفاحه فى سبيل الاحتياجات التى لم تجد لها حلاً ، وتذليل بعض المشاكل النفسية المتنوعة .

وعلى سبيل المثال ، يتخيل الكثيرون أن الآخرين يستطيعون أن يعوضوا عن

الأذى الذى عانوا منه نتيجة لخلل العلاقات بين والديهم أو يلقوا الخلافات الشخصية على عاتق بعضهم البعض ليتجنبوا معالجتها ، ومشاعر النقص التى يعانون منها تدفعهم إلى رفض شركائهم كوسيلة دفاعية بدلاً من تمييز الحقيقة بأنهم أنفسهم يفتقرون إلى حب الذات .

هـــذه الأشيـاء .. أيضـاً

ما هو الخطأ أو قصر النظر عند الإنسان؟ إنه فى افتراضه دائماً أن الحزن وكذلك الفرح اللذين يصادفهما فى لحظات من مراحل عمره يكونان أبديين . فى غمرة حرارة المواجهة الغاضبة ، يصعب عليك تذكير نفسك بأن غضبك لن يستمر إلى الأبد ، لأنك تعتقدين أن مشاعر الغضب التى تعصف فى أعماقك تملأ الكون بأكمله ، وتغطى الماضى كله والمستقبل بكامله .

إذا اعتصمت بالهدوء والصبر وأمعنت النظر فى المشكلة بموضوعية أكثر ، تصبحين مهيأة للتأكد من أن هذه اللحظة ستمر بسلام ، ونزوات الغضب بشكل خاص تتميز بشهرة الزوال السريع ، وهذا ما يجب أن يتذكره المحبون المتخاصمون . ويجب أيضاً أن تعلمى أن الحزن أو الأسى لن يكونا أبديين ولكنهما نقطة فى عجلة ضخمة سريعة الدوران ، وسيتغير الحزن من دون أن يكون لما تفعلينه بصدده أية فائدة .

من العبث محاولتك تغيير مواقف شخص ما أو تبديل آرائه ببساطة من أجل تخفيف قلقك والحد من ضيقك . وبدلاً من لجوئك إلى هذه الطريقة العقيمة ، يتعين عليك أن تحاولى ضبط استجابتك السريعة الآلية ، وعندما تتفاعلين مع الآخرين تصرفى وفقاً لما تشعرين نحوهم وليس استجابة لمزاجهم وهذا ما يمنحهم مجالاً نفسياً كافياً وحرية للاسترخاء وفرصة لقهر أحزانهم الخاصة .

إن المحن فرصة توفر لك المناسبة الطبيعية التى تجعلك تتعلمين كيف تصغين إلى الشخص الآخر من دون التحامل على ما تسمعينه من خلال آمالك ومخاوفك الخاصة ، ومن دون أن تدينى مسبقاً تصرفاته ، ومن دون اضطرارك إلى تقديم الأجوبة السهلة التى لا تتفق مع حقيقة المشكلة .

عندما تمر الأزمة ، تجنبى إلقاء المحاضرات وشرح ما تعتقدين أنه كان صواباً ، كما لا تطلبى من الشخص الآخر أن يخبرك ما هو الخطأ الذى ارتكبته . فذلك يؤدى إلى عودة كل شىء إلى البداية مجدداً ، ولا يحقق سوى الغيظ والألم .

إن مثل هذا التصرف ينمّى الميول الدفاعية ويضاعف احتمالات تزايد الشقاق .

بواسطة ضبط أعصابك والسيطرة على استجابتك العاطفية ، تستطيعين استيعاب أسباب تصرفات الآخرين بطريقة أكثر موضوعية وإدراك أبعادها . وعندما تتفهمين غضب زوجك أو تصرفاته العاطفية وتتحكمين فى استجابتك الشخصية تصبحين أكثر إدراكاً لحاجات شريك حياتك وأقل اهتماماً بحاجاتك ، وفى الوقت نفسه تصبحين أكثر قدرة على اختيار نوعية استجابتك .

غالباً ، يكون ما يقال مختلفاً عما هو معنىٌ بالقول ، تعلمى أن تصغى بالأذن الثالثة ، إلى المعانى غير الملفوظة فبمحاولتك تفسير معانى التصرف الغاضب وبعدم استجابتك السريعة بكلمات آلية تجيبين فيها على كل الأسئلة أو التحديات تشجعين الآخرين على إعادة التدقيق فى تصرفاتهم الخاصة .

ومن خلال تفاديك الاستجابة العاطفية تحدثين احتراماً جديداً فى نفوسهم يقود إلى تفهم جديد من جهتهم ، وبقدر ما تكونين مساعدة للآخرين فى مثل هذه الأوقات ، يسهل عليهم اكتشاف أفضل الوسائل التى يتصرفون بها نحوك .

ما هو الخطأ الذى ارتكبته؟

إن الاستجابة البشرية المألوفة للهجوم يكون إما الهجوم المضاد أو التراجع . نحن لا نكون ميالين إلى التناظر والتحاور فالمحاورة فن يجب أن نتعلمه ونتقنه ، والدرس الأول هو الدرس الأكثر صعوبة ويتضمن توفر القدرة لدينا فى سؤال أنفسنا هذا السؤال : ما هو الأمر الذى يمكن أن أكون قد أخطأت بفعله؟

هذا السؤال الذى يبدو فى غاية البساطة هو فى الحقيقة السؤال الأكثر صعوبة بالنسبة لأى شخص يمكن أن يطرحه على نفسه ، لأننا نتميز بالميل الشديد نحو الدفاع لدى أدنى إيماءة عدائية ضدنا إلى حد أننا نعتبر هذه الإيماءة العدائية

عدواناً وانتهاكاً لحرماتنا ونصبح عرضة للاندفاع والتهور راغبين فى الإقدام على أى شىء - من الاستشهاد إلى الهجوم الوحشى - وعلى الفور يتوفر لخصومنا السبب لانفجار غضبهم . وإمعان النظر فى احتمال استحقاقنا اللوم هو الشرط الأساسى والأكيد فى إعادة تجديد التفاهم والمكاشفة .

إذا كنت الشريك الزوجى الأكثر هدوءاً ووجدت نفسك عرضة للتصرف العدائى يكون من السهل عليك الافتراض أنك الضحية غير الملومة لهذا التهجم غير المنطقى!

إن ما تقدم ، لا يعدو كونه شرحاً مفصلاً للعديد من حالات الخلاف ، لكنه الخلاف المغلوط الذى يتضمن هفوات وشوائب . وهناك حالات يكون فيها الشريك الصامت هو السبب الأساسى فى الخلافات الشخصية فى الوقت الذى تكون فيه شريكة حياته - شديدة العدوانية ظاهرياً - هى الملومة خطأ عن التناقض .

إذا رغبت فى فتح قنوات المكاشفة والمصارحة ، استعرضى تصرفاتك الخاصة وكذلك دوافعك الشخصية . تأكدى فيما إذا كانت ثوراتك غير المتعمدة هى نتيجة الانتقادات الصامتة غير المعلنة أو بسبب الانتقادات الملفوظة بطريقة هادئة . هل أنت فعلاً غير متمسكة بغرورك وناكرة لأنانيتك؟ وهل تثيرين الميول الدفاعية عند الآخرين ، تاركة لهم القليل من الخيارات المتاحة كى يسهل عليهم المصارحة المتبادلة؟

إن الجهود المبذولة للسيطرة على الآخرين أو انتزاع المسؤولية منهم تؤدى إلى السخط والخيبة والاستياء والتوتر ، وبالتالى - التناقض والنزاع . وتقبل الآخرين يحررهم ، إلا أن التقبل لا يعنى النصائح أو الانتقادات ، بل جوهر المكاشفة والمصارحة .

تذكرى أن الأجوبة الرقيقة تطرد الغضب والغيظ ، بينما تكون الأجوبة العنيفة سبباً فى زيادة المشكلة حدة .

إذا رغبت فى تفحص تصرفك كما تدققين فى تصرفات شريكك ، وإذا أردت مواجهة نفسك كما تواجهين الآخرين ، عندها تتيحين الفرصة للمكاشفة بدلاً من مجرد متاجرتك بالأفكار .

ابحثا عن أسباب الخلاف وأنقذا زواجكما

من الخرافات الواسعة الانتشار التى تفتك بالحياة الزوجية أشد الفتك ، أن الحب عمل طبيعى يتم بالسليقة دونما إعداد أو استعداد .

إن الحب فن ينبغى تعلمه كما تتعلم سائر فنون الحياة ، فالزوج والزوجة يجب أن يعلما كل شيء عن بعضهما البعض ولا سيما النواحى الجنسية وعليهما أن يحاولا استئصال المخاوف الناشئة عن الثقافة الجنسية الخاطئة وأن يتعرفا إلى النواحى المدمرة فى تصرفاتهما إزاء بعضهما البعض ، تلك النواحى التى قد تنفجر فى يوم من الأيام فتودى بالزواج .

وليس أفضل فى هذا المجال من تقييم النواحى الجنسية عند الزوجين بصورة منتظمة ، وذلك لكى يتمكن الزوجان من فهم أسباب الخلل التى قد تطرأ على حياتهما الزوجية والتغلب على هذه الأسباب لكى تصبح الحياة الزوجية ضرباً من النعيم والبهجة والمتعة .

يوجد فى بعض أقطار العالم أخصّائيون مهمتهم التحرى عن مختلف نواحى الحياة الزوجية وإسداء النصح إلى الأزواج الموشكين على السقوط فى وهْدة الخلافات العائلية التى لا تنتهى ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها طبقاً لظروف الزوج أو الزوجة .

لكن هنالك نواحى وبوادر لا تحتاج إلى اختصاص ، ويستطيع الإنسان الواعى أن يتعرف عليها من تلقاء نفسه وأن يجد لها الحل الشافى عن طريق التفاهم والتعاون الصادق للوصول إلى هذا الحل . وكل إنسان تقريباً معرّض لبعض المشاكل الطارئة التى لا تستعصى على الحل . والأسئلة التالية والشروح التى تليها تكشف النقاب عن بعض آفات الزواج :

١- هل أصيب الزوج بأى شكل أو بأية درجة من العنة؟

إذا أصيب الزوج بمثل هذا القصور الجنسى ، فإن سبب هذا القصور نفسى فى الغالبية العظمى من الحالات . وأكثر حالات الضعف شيوعاً بين الأزواج الشباب المصابين بالعنة ، هى القذف السابق لأوانه . وقد يصاب الزوج الشاب بهذه الحالة بعد الزواج مباشرة . والقلق هو سبب ذلك فى معظم الأحيان . ويخجل الزوج من عرض مشكلته على أى إنسان وكذلك تبقى بدون حل وتتفاقم المشكلة وتبتئس الزوجة وترتفع حدة التوتر فى العلائق بين الزوجين وتهب العواصف على الحياة الزوجية .

ولكن إذا تخلص الزوج من شعور القلق والتوتر واسترخى وأخذ الحياة كما هى ، وإذا كانت زوجته سيدة عاقلة قادرة على فهم مشكلته الطارئة فإن هذه المشكلة سرعان ما تحل ، وقد يخجل الزوج من حالته فيحجم عن الحب لتجنب إحراج نفسه أمام زوجته ، ولكن الشفاء يأتى من الجهة المقابلة ، على الزوج أن يزداد إقبالاً على الجنس ؛ لأن الإفراط فيه يقلل من إمكانية القذف المبكر ، وبالتالى يعيد الثقة إلى نفس الزوج ويقضى على المشكلة .

٢- هل صار العمل الجنسى وظيفة رتيبة تبعث على السأم؟

إن كثيراً من الأزواج والزوجات يصابون بعد الزواج - بوقت قصير - بمثل هذا السأم ، وقد فسرت إحدى الزوجات الشابات سبب هذا الشعور بقولها إنه يرجع إلى الحياة الرتيبة التى فرضاها على نفسيهما . فالسينما فى ساعة معينة وفى يوم معين من الأسبوع ، وارتياد النادى كذلك ثم ممارسة العمل الجنسى ، وكل ذلك بميقات محدد كفصول السنة .

إن هذه الرتابة فى الحياة الزوجية تجرد الحب من بريقه وتحيله إلى عمل آلى خال من المتعة والسعادة . والعلاج الشافى لذلك هو بطبيعة الحال التخلى عن الرتابة المملة والتنويع فى الأوقات والطرق والأجواء . إن قضاء إجازة قصيرة فى مكان بعيد عن المنزل يكفى لأن يصنع الأعاجيب فى نفسى الزوج والزوجة .

٣- هل وقعت الزوجة فريسة هذه العادة المحفوفة بالخطر وهى عادة عرض الجنس على زوجها كوسيلة من وسائل الثواب ، أو حرمانه منه كوسيلة من وسائل العقاب ؟

قد تظل الزوجة فريسة هذا الخطأ سنوات طويلة فهى تقدم لزوجها الجنس أو تحرمه منه كوسيلة للحصول على الهدايا أو الوصول إلى تنازلات معينة منه فإذا أطاعها الزوج ونفذ لها شيئاً من مآربها ، مالت إليه وغمرته بالعطف والحنان . أما إذا غضبت منه تجنبته وحرمته من الفراش . وامرأة من هذا الطراز ليست قاسية القلب فحسب وإنما هى حمقاء .

إن المرأة يجب أن لا تحول الفراش إلى مكان للمساومة . ومثل هذه العادة لا تتضح ولا يحس بها الزوجان إلا عندما يسعيان إلى إعادة التقييم الجنسى فى حياتهما الزوجية .

٤- هل يحاول الزوج أن يكتشف وسائل إرضاء زوجته ؟

إن الحب الزوجى الذى ينبغى أن يكون سلسلة لا تنقضى من الاستكشاف والبحث عن أسرار الجسد ، كثيراً ما يتحول إلى مجرد وسيلة لتحقيق المتعة السريعة للزوج . يجب على الزوج أن يفهم أن هناك مباهج عظيمة تنتظر الرجل الذى يسعى صابراً مجرداً عن الأنانية إلى التعرف على زوجته واكتشاف انفعالاتها وأماكن إثارتها ورغباتها الخاصة . إن هناك نسبة عالية من الزوجات يبقين مستيقظات يتطلعن بضيق وخيبة أمل إلى سقف الحجرة مدة طويلة بعد العمل الجنسى بينما يكون الزوج الذى أشبع رغبته يغط فى نوم عميق .

٥- هل تنصّب الزوجة نفسها حكماً على زوجها بعد كل عمل جنسى ؟

إن الحب ليس علماً بالمعنى الدقيق . فالقضية تتعلق بأشخاص لهم عواطفهم وتقلباتهم ولهم أحوالهم المتغيرة . وقلما عمد أحد من الناس إلى تكرار نفس العمل الذى يقوم به مرتين متعاقبتين . ولا بد أن تكون هناك حالات يكاد الزوجان يصلان فيها إلى الإخفاق أو يتعرضان لكارثة زوجية ، والإخفاق والنجاح حالتان

تسيران جنباً إلى جنب . وعندما يحدث الإخفاق يجب أن نفتش عن السبب وأن نتيقن من أن الزوجة لم تبح عن طريق إشارة عابرة أو كلمة بخيبة أملها فى زوجها كعاشق لها .

إنه ما من شيء يحز فى نفس الرجل ويقضى على ثقته بنفسه من شعوره بأن زوجته لا تقدره كشريك صالح لها فى الفراش . وعلى النقيض من ذلك فلا شيء يرفع من معنويات الرجل مثل اعتقاده بأن زوجته تقدره تقديراً عالياً .

وعلى الزوجة أن لا تغفل هذه الناحية أبداً . عليها أن تزيد من ثقة زوجها بنفسه فى كل مناسبة . ويجب أن تقول له بصراحة أو تلميحاً أنها راغبة فيه . وحذار من أن تبوح الزوجة بخيبة أملها فى زوجها . بل يجب أن تشعره دائماً بأنها تعتبره رجلاً حقيقياً . وعندئذ لن تشعر بخيبة الأمل أبداً .

٦ـ هل الجنس مادة يحرم الكلام عنها بين الزوج والزوجة ؟

إن هناك كثيراً من الأزواج والزوجات يخضعون ، بحكم تربيتهم وعاداتهم العائلية ، لموانع كثيرة تحول بينهم وبين الصراحة فى الحديث عن حياتهم الجنسية مع بعضهم البعض . إن الحديث الصريح المكشوف الكامل فى المنزل بين الزوجين يمكن أن يساعد على تبديد التوتر وسوء التفاهم .

وفى كثير من الأحيان يخيل إلى الرجل أن زوجته ترغب فى الجنس كل يوم ، وبدافع من هذا الظن يمارس العمل الجنسى يومياً . وقد تكون الحقيقة أنهما لا يرغبان فى الجنس إلى هذا الحد غير أن فقدان الصراحة بينهما حال دون إظهار الرغبة الحقيقية .. وهكذا يمضيان فى هذا الخطأ حتى النهاية .

٧ـ هل فقدت الزوجة قدرتها على الإغراء ؟ وهل أخذ الزوج يحجم عن التودد إلى زوجته ؟

إن الحياة العصرية السريعة لم يعد فيها متسع للغزل الروائى . ولكن لا يعنى هذا التخلى عن لحظات السعادة الحالمة ، فإذا لم يكن بالإمكان الاستمرار فى التحليق بين النجوم ، فلا أقل من محاولة البقاء قريباً منها على أى حال .

إن الحياة الزوجية تتعرض لخطر مميت إذا ما أخذ الزوجان ينظران إلى بعضهما نظرتهما إلى شيء موجود بحكم العادة ، إنه لا حاجة إلى بذل أى جهد فى سبيل الاحتفاظ ببعضهما . وعلى الزوجة أن تستمر فى العناية بمظهرها الشخصى ، وأن تبقى محافظة على فتنتها وقدرتها على إغراء زوجها جهد طاقتها . كذلك يجب على الزوج أن يحافظ على عاطفته الروائية إزاء زوجته .

وأخيراً يجب على الزوجين قبل الإقدام على الزواج أن يكتشفا أوجه الاتفاق والخلاف بينهما . فهذا أمر جوهرى لتجنيب الزوجين المشاكل الخطيرة فى المستقبل . فإذا أُزيلت الشكوك وأسباب القلق الخطيرة ، فإن الزوجين يصبحان مطلعين تمام الاطلاع على دخائل بعضهما البعض ، وعندها يكونان قد استعدا لزواج سعيد يدخل البهجة على نفسيهما .

وحبذا لو قام الزوج ولو مرة واحدة فى العام بعرض نفسه على الطبيب لكى يقوم بفحصه فحصاً طبياً شاملاً بحثاً عن جذور علة قد تؤثر على الجسم وتؤثر على القدرة الجنسية .

إن مثل هذا الفحص المنتظم قد يوفر على الإنسان أحزاناً وآلاماً ومشاكل كثيرة . والطبيب فى مثل هذه الحالة إذا استشير فى أمر المشاكل الزوجية التى قد تطرأ على الزوجين فى بحر العام ، فقد يدلى بنصيحة يكون فيها الشفاء الأكيد من الانفصال أو الطلاق ، أو على الأقل الحيلولة دون تردى العلاقة الزوجية إلى نقطة لا رجوع منها إلى دنيا الحياة الطبيعية .

قد يكون الزوج فى أوج صحته وكذلك الزوجة ، ومع ذلك فهنالك عوامل خفية تفعل فعلها خلسة فى حياتهما الزوجية ، فإذا لم توقف هذه العوامل فى الوقت المناسب وتراكمت الخلافات التافهة فإنها مع الزمن تكون قادرة على تفتيت الزواج ، وعندها يحتاج المرء إلى معجزة لكى يحافظ على حياته العائلية ويحمى نفسه وبيته من الانفصال أو الانهيار .

وليس المرض الذى يقضى على الحياة الزوجية مرضاً جسدياً فى جميع الحالات

بل إن هناك أمراضاً أخرى هى الأمراض الزوجية لا يفطن إليها الإنسان ولا يريد أن يعتقد أنها مرض ، ومع ذلك إذا استحكمت واستشرت فإنها تقضى على الزواج بالإخفاق الذريع .

وقد يتراكم هذا المرض سنة بعد أخرى حتى ليخيل للإنسان بعد زواج عشر سنوات أو أقل أو أكثر أن حياته العائلية عادية لا غبار عليها وهو لا يدرى أن رواسب الخلافات الزوجية تتراكم يوماً بعد يوم حتى تشكل سدّاً منيعاً يحول دون تمتع الزوجين بالحياة الزوجية السعيدة . وما أكثر الأزواج والزوجات الذين ينحدرون دون أن يدروا نحو الكوارث الزوجية .

وذنب الزوجين هو أنهما لا يوليان الأعراض التى تظهر يومياً وتترسب فى أسس حياتهما الزوجية ، أى اهتمام ، فإذا أولياها مثل هذا الاهتمام بعد مرور فترة من الزمن ، كانت قد استشرت واستعصت على العلاج ، وهنا قد تقع الكارثة التى تصيب الأزواج والزوجات والأطفال والأقارب وغيرهم .

لهذا السبب فلا بد من مراجعة منتظمة وفحص مستمر لصحة الحياة الزوجية تماماً كصحة الإنسان الجسدية . من الضرورى أن يضع الزوجان أصبعيهما على الأسباب الخفية التى تنخر فى حياتهما الزوجية فى الوقت المناسب ، وذلك عن طريق إجراء الفحوص الدقيقة فى أوقات محددة .

وعلى الزوجين أن يعلما أنه لا وجود لعلاج سحرى يتعاطيانه ؛ فتزول أسباب خلافاتهما ، وإنما يجب عليهما أن يكونا صادقين تجاه نفسيهما ، فيتصارحا تمام المصارحة فى أمر الخلافات التى تطرأ على حياتهما ويحاولا إيجاد الحلول التى تتلاءم معها .

****

الألفة الزوجية

لماذا لا تستمر طويلاً بين الأزواج ؟

بل لماذا لا تتحقق إلا نادراً بعد الزواج حتى بين المتزوجين عن حب كبير..؟

إن بعض الزيجات تكاد لا تدوم أكثر من الوقت اللازم لاستجماع الزوجين شجاعتهما للإعراب عن وجوب إنهاء الزواج ، بينما يدوم بعضها الآخر إلى الأبد فى جو مفعم بحالات السخط والشجار وعدم الوفاء .

وتشير الحالات المدونة فى كثير من سجلات قضايا الطلاق إلى إمكانية عودة حالة الوئام بين الزوجين إذا توفرت الفرص اللازمة لقيام الألفة والمودة بينهما .

ولعل ما يثير الدهشة ذلك العدد الهائل من الأزواج الذين كادوا ينفصلون عن زوجاتهم .. لولا وجود قضايا متعلقة بالمال أو بالأطفال ، أو بالدين ، أو بعقبات شرعية ، ولولا وجود ميزة التقاعس ، أو نزعة اعتبار أن الحالة القائمة لا مفر منها ، ولولا توفر القدرة لدى أحد الزوجين على تحمل المتاعب ، وشعوره بالحاجة إلى احتمالها والصبر عليها .

وبالرغم من هذا ، ما زلنا نثق بإمكانية القدرة على إقامة علاقات زوجية عميقة الجذور ، ليست بحاجة لحراسة أحد ، أو لأى أساس متعارف عليه ، علاقة تتوفر فيها الاستجابة الحرة ؛ والحنان الملتهب «التلقائى» والأخذ والعطاء دون حساب . وهذه المقدرة أمر نسلم به ولا نقبل فيه الجدل .

ولكن .. هل صحيح أننا غير قادرين على تحقيق مثل هذه العلاقة؟

وهل يستحيل علينا أن نجد فى الزواج الدفء والود والألفة التى ننشدها فى أحلامنا؟

الجواب هو : «لا» بالطبع ؛ لأننا جميعاً نعرف أزواجاً كانت زيجاتهم برهاناً على أن الألفة الزوجية أمر ممكن ، وأكثر من هذا فالألفة عنصر تحتاجه النفس البشرية .

والحياة تزجنا فى إقامة علاقات متنوعة مع الناس ـ ذكوراً وإناثاً ، طيبين وأشراراً ، قريبين وبعيدين ، محتكرين وكرماء ، جدداً وقدامى ـ علاقات عمل وعلاقات أخوة . ويضاف إليها العلاقات القانونية والسياسية والدبلوماسية ، والدولية ، والعرقية ، والكثير غيرها ، وفى كل هذه العلاقات .. تكون لدينا رغبات فى الحصول على شىء ما ، ولا تعطينا أى منها الفرصة لتحقيق ذاتنا الشخصية بعيداً عن الأقنعة المزخرفة ، فثمة أوقات تتمنى فيها المرأة ـ مثلاً ـ أن تتخطى حدودها الاجتماعية الروتينية ، وأن تتنفس بحرية على مدى الأبعاد التى وهبتها لها الطبيعة ، أى أنها ـ ببساطة ـ تود أن تخلع حذاءها ، وتترك لأصابع قدميها حرية الاهتزاز فى الهواء .

وكذلك يرغب الرجل ، على نفس النحو ، تخطى يوم أو يومين دون حلاقة ذقنه ، أو التجوال فى المدينة سيراً على قدميه ، مرتدياً سروالاً بسيطاً وحذاء خفيفاً ، وهذه أبسط الحالات التى نرغب ـ أحياناً ـ أن نكون فيها . لكننا ـ بالتأكيد ـ نريد أكثر من ذلك . نريد أن يفهمنا ويقبلنا ويحبنا الآخرون لما نحن عليه فى الحقيقة ، لا لما نحن عليه فى الظاهر ، خاصة بالنسبة للمظاهر الاجتماعية الكاذبة .

ورغم أننا لا نتحدث كثيراً عن هذه الأمنيات ، فإنها تشكل بالنسبة لنا حلماً من المتعذر نسيانه ، وهذا الحلم لا يقل شأناً عن أحلامنا المتعلقة بالثراء أو الشهرة ، نريد أن نعطى الفهم والحب للغير ، أيضاً ، ونحقق ما يمكن تسميته بـ «المشاركة الحقيقية للشعور» ، وهو ما نتطلع إليه بلهفة عند الزواج . ونحن نبذل المشاعر الرقيقة تجاه الشخص الذى اخترناه ، إلى حد يجعلنا نرفض أية مناقشة لحقيقة مقدرتنا على التصرف ، على أساس هذه المشاعر الغنية الدافئة .

أسـبـاب انـعـدام الألـفـة !

ماذا يسبب ، إذن ، الفتور فى كثير من الزيجات ، التى كانت منذ انطلاقتها تتمتع بكثير من الألفة ؟

علينا أن نعلم ـ بادئ ذى بـدء ـ أن تربيتنا لا تهيّئنا لامتلاك كفاءة وفن الألفة . فمعظمنا يتزوج دون أن تكون لديه أية فكرة عن طريقة إقامة علاقة على أساس من الحب والثقة ، والحقيقة أن تدريبنا لتحقيق هذه الغاية ، كان ـ غالباً ـ فى الاتجاه المضاد .

إن مشاعرنا الحميمة ، مشاعر الألفة لدينا ، تتصل اتصالاً وثيقاً بطفولتنا المتصفة بصفة التبعية ، وعندما نتقدم فى السن ، نتعلم كيف نقف على قدمينا ، كى نكسب صفة الاستقلال . ونتعلم كذلك أن نقبل بالحراسة ، وأن نكون حريصين ، وأن لا نكلم الغرباء ، وأكثر من هذا أن نفوز على غيرنا . وهنا تتعاظم أهمية النجاح ، فنحن نعيش فى عالم تشتد فيه المزاحمة ، عالم نتعلم فيه أن ننظر إلى بعضنا البعض كأعداء ، لا كأصدقاء .

إن الحب والثقة والحنو هى فضائل ، ولكنها تبدو ملازمه لصفة القديسين ، أكثر من ملازمتها لصفة الناس العاديين ، فتدريبنا العملى يكثر فى ميدان التنافس للحصول على درجات أحسن ، وجوائز أكثر ، والحصول على مكافآت وترقيات .

وبصورة عامة ، فإن والدينا (نفسيهما) لا يظهران لنا عاطفتهما وحبهما ، عندما نحافظ على نظافة غرفتنا ـ مثلاً ـ أو عندما نحصل على درجات جيدة ، ولا يفعلان ذلك عندما نُرتكب الأخطاء . فعندما يصدر عنا أى عمل وقح ، يتبعان أبسط الطرق لمعاقبتنا ، فيمنعان عنا حبهما لفترة ما ، بصورة مؤقتة . فهما ، بدون ذكاء منهما ، يعلماننا أن الحب مكافأة .. وليس عاملاً ثابتاً ومستمراً . ونحن نفكر به وكأنه شىء يعطى ويؤخذ ، لا شىء دافئ يحيط بنا دوماً ، سواء أكان السلوك حسناً أو سيئاً ، فنحن ، والحالة هذه ، ننسج على منوال والدينا ، فنتعلم كيف نعطى الحب ونأخذه .

ولكى نصل بتعليمنا إلى مستوى رفيع ، يترتب علينا أن نألف الحياة فى مجتمعاتنا ، وكلما ازداد التقارب ازداد تعلقنا بخصوصياتنا ، وتعلمنا كيف نحدث الناس بطريقة غير مكشوفة ، وكيف نسعد أنفسنا ونبقى متحفظين ، وكيف نشق طريقنا فى التعامل مع الناس دون أن نورط أنفسنا . وفى عيشنا فى مثل هذا العالم نصبح خبراء فى جميع أنواع العلاقات ، عدا واحدة ـ هى علاقاتنا الزوجية .

فنحن نقبل على الزواج .. دون أن يكون لدينا أية خبرة فى كيفية إقامة علاقة ودية مع شخص آخر ، فعلينا أن نتعلم أكثر فأكثر .. كيف نعطى أنفسنا بدون تحفظ إلى شخص آخر ، وكيف نجعل أنفسنا تتعاشق مع الشخص الذى نريد .

وإذا ما بدأنا بذلك ستظهر لنا عقبات . وهى مشاكل عادية ، ناتجة عن محاولة التعدد فى السلوك ، ولكن لما كنا لا نعرف كيف نتدبرها ، فإنها تلوح لنا وكأنها حواجز لا يمكن تخطيها . وغالباً ما يكون هناك شعور بالخجل ، أو الارتباك أو الخوف ، وسرعان ما نكتشف ـ أيضاً ـ أنه من الصعب علينا منح أرواحنا ، وغالباً ما يساء فهم مجهوداتنا ، فنصبح فى حالة دفاع وغضب .

مشاكل العلاقة الجنسية

قد تبدأ المشاكل حول العلاقة الجنسية بالذات . وهذا النوع من المشاكل فى الحقيقة لا يعتبر أمراً غير عادى ؛ لأن الكثير من الأزواج يتجهون إلى مخدع الزوجية (لأول مرة) ولديهم الكثير من الريبة والخوف والترقب .

ومن حسن حظ الكثير من الأزواج الجدد أنهم استطاعوا التغلب على هذه المشاعر .. بالتحدث عن العمل الجنسى . وفى آخر الأمر يتمتع الزوجان بإحساس من الحرية والألفة أعظم ، عندما يعبران عن حبهما باتحادهما . فإذا لم يفعلا ذلك ، لن يتاح لهما تحقيق الألفة أبداً فى التعبير الجسدى عن حبهما . ويتطور الارتباك والتحفظ ، والشعور بالنفور ، ليجعل من الزواج سياجاً مليئاً بالأشواك ، يفصل بينهما كزوج وزوجة ؛ فيحول دون تحقيق حلمهما فى الاتحاد الجسدى والروحى .

وعند بدء العيش معاً ، تظهر عادات أحد الشريكين الشخصية ، التى ـ ربما ـ لم يحسب لها الشريك الآخر أى حساب فى الماضى . ومن هذه العادات ما يسهل لفت النظر إليها . مثل عادة أحدهم فى ضغط أنبوب معجون الأسنان ـ بدون عناية ـ من طرفه العلوى، بدلاً من طرفه السفلى على نحو نظيف.

وكذلك الكلام لا يبدل من عادة شخص ما بالتأخر كل ليلة عن تناول العشاء ، فهو يحاول إقناع زوجته ، بأنه كان عليه أن يشتغل حتى وقت متأخر ، نظراً لمتطلبات عمله ، وعلى هذا الأساس يتابع القيام بعمله .. بينما زوجته والعشاء يحترقان . فيبدأ شك الزوجة بأن زوجها يعتنى بعمله أكثر من اعتنائه بها . وبدوره يشعر الزوج أنها لا تقدر جهده فى العمل ، وهكذا فى كل ليلة تتأزم الحالة ، ويبقى الوضع كما هو ، بدون حل .

وكذلك لا يؤثر الكلام ـ أيضاً ـ فى جعل بعض الزوجات قادرات على التصرف ضمن الميزانية . فعندما يناشدها الزوج عدم شراء أشياء معينة غالية الثمن ، فإنها تصفه بأنه شحيح . فينشأ بينهما فى كل شهر شجار بسبب الفواتير ، يكون نتيجته استسلام الزوج . ولكن سكوته ينطوى على الشعور بخيبة الأمل ، وهو يرى آمال حياته الطويلة تنهار ، بسبب عدم الاطمئنان المالى .

إن المشكلة تبدأ بخلافات صغيرة مثل هذه ، ولكن أى خلاف بين الزوج والزوجة هو تهديد لحالة الألفة بينهما ؛ وإذا بقى هذا الخلاف بدون حل ، فإنه يؤدى ، عاجلاً أو آجلاً ، لانفصالهما ، وعلى كل حال فإنهما يدركان بصورة مفاجئة .. كم هما بعيدان عن بعضهما . فثمة أمور لا يستطيعان التحدث فيها ، ووجهات نظر لا يمكنهما التوفيق بينها .

وهكذا تبدو أحلام الزواج وكأنها مجرد أوهام ، مما يغذى مشاعر خيبة الأمل ، ويزيد فى النفور . وسرعان ما تظهر ظلامات جديدة ، وسرعان ما تسير حياة كل من الشريكين فى خطين متوازيين ، لا لقاء بينهما . وغالباً ما يكون الزواج بواقعه الحقيقى .. فى حالة سلام بينهما ، لكنه يبدو سطحياً وضعيفاً ، نتيجة انعدام الود ، وغياب حالة الاندماج بين الزوج والزوجة .

الأمر الهام الذى غاب عن بال هذين الزوجين .. هو أن الألفة لا تظهر بمجرد الزواج ، فالألفة ليست ضمانة غائبة عن عقد الزواج ، وإنما هى وليدة الخبرة ، وتأتى عن طريق إيجاد وسائل للتغلب على حالات السخط ، دون إتلاف العلاقة الوثيقة بين الزوجين ، هى فى التعلم متى يكون أمرٌ ما ، خطأ أو صواباً ، ومعرفة متى ينبغى التخلى عن أمر ما ، واكتساب وسائل لبقة لمعالجة المعضلات ، والتمتع بقوة الحدس فى الحالات الحساسة ، لتخطيها فى الوقت المناسب .

وتأتى الألفة ـ أيضاً ـ نتيجة اكتساب الخبرات فى تعبئة الفجوات ، لأن الزوجين يقبلان على الزواج وهما معاقان إلى حد ما ، بسبب نشأتهما وبيئتهما معاً .

وعلاقتهما أشبه ما تكون ببلاد جديدة لم تكتشف بعد ، فعليهما أن يستكشفاها ، وأن يدرساها ، وأن يتعلما العيش فيها والتمتع بها . وفى الوقت الذى يحاولان فيه الوصول إلى بعضهما البعض ، يزداد رباط الألفة بينهما قوة ومتانة .

وفى الحقيقة لا أهمية لأى حل فى حد ذاته ـ يتوصلان إليه ـ ما دام هو الحل الذى يؤدى إلى النتيجة المرجوة . وقد يكون الأمر سهلاً بحيث يفيد معه إهداء الزوجة باقة زهور على نحو يمنعها من شن هجوم عليه فى حال مناشدتها الالتزام بأمر ما .

وبالنسبة للزوج الذى يتأخر فى تلبية طلب زوجته لتناول العشاء ، مثلاً ، يمكنه أن يظهر العطف لها لتهيئة العشاء ، بدلاً من مناقشتها فى الأمر . وبإمكانه أن يطيب خاطرها ، ويصارحها باعتماده على مساعدتها وفهمها لاجتهاده فى سبيل تقدمه فى عمله . وباستطاعته أن يدعوها لزيارته بين حين وآخر فى مكتبه لتناول العشاء فيه .

ويمكن للزوجة أن تعتبر تأخر زوجها عن الحضور لتناول طعام العشاء .. لحظة مرح لا لحظة انزعاج . وربما كان من الأجدى لها أن تنتهز فرصة تأخر زوجها لأخذ حمام ، أو للتزيّن ، أو لتغيير فستانها ، حتى إذا ما عاد زوجها إلى البيت

وجدها رائعة .

وربما كان باستطاعتها فى وقت التأخر هذا ، أن تنتهز الفرصة لتحويل مناسبة العشاء إلى مناسبة خاصة ، فتضع الشموع والعصائر - فهى فرصة للتحدث ، فرصة للإفضاء بالمشاعر ، فرصة لأن يختليا ببعضهما البعض ساعة يكون الأطفال قد آووا إلى فراشهم . وبإمكان القارئ أن يتصور بنفسه مدى استفادة الشريكين من مثل هذه الفرص النادرة .

والنقطة الجوهرية هنا هى أن الشريكين يقتربان أكثر فأكثر من بعضهما ، وذلك أثناء محاولتهما إيجاد التسوية لمشاكلهما على ضوء مصلحة علاقتهما بدلاً من تشويه الألفة بينهما . فهما فى هذه الحالة يتدربان على فن من الفنون ، سرعان ما يصبح طبيعة ثانية لكليهما مع مرور الوقت . فيظهران احتراماً لبعضهما البعض ، ويقدران اتحادهما معاً ، ويبدون وكأن كلاً منهما يقول للآخر : «لا شيء يهمنى أكثر من حبى لك ، ومن رغبتى فى أن أوفر لك السعادة» .

أثــر الــظــروف المــالــيــة !

أما فيما يتعلق بإسراف الزوجة ، فبإمكان الزوج أن يفهم زوجته ظروفهما المالية إذا أطلعها على أوراق تثبت ما يتقاضاه من راتب ، وبيّن لها كيف يتم صرف كل قرش منه . وربما خصص لها بعض الامتيازات ، بتعيين قسم فائض لمشترياتها الخاصة ، فمثل هذا الأمر يدعوها للمباهاة .

وربما كانت تجدى فى هذا المجال الاستشارات الخارجية ، إذا ظهر أن الزوجة عاجزة عن العيش فى حدود مدخول زوجها .

وأما الخلافات التى تنبع من مشكلات متأصلة ، كالمشكلات العاطفية أو الجنسية ، فإنها غالباً ما تحتاج إلى أخصائى ، إذ لا يمكن للأصدقاء أو الأقارب حل مثل هذه المشاكل . بيد أن مثل هذه الحاجة تبدو واضحة على نحو طبيعى - عندما يحاول الزوجان جاهدين إيجاد جواب لمصاعبهما ، لا الهرب من مواجهتها ، ومن مواجهة كل منهما للآخر .

وللأسف ، لا يتخذ الكثير من الأزواج مثل هذه الخطوة .. إلا بعد أن تكون فكرة تبرير موقف الذات ، قد أصبحت طريقة للعيش ، وينتج عن ذلك تصلب كل فريق فى موقفه ، مما يجعل الأمل فى إحداث تغيير ما ضعيفاً وغير مشجع ، فى البداية .

وغالباً ما يرفض الفريقان مجرد البدء . وعند هذه النقطة ، هل يكون قد فات الأوان لبناء علاقة قائمة على الحب والألفة؟ الجواب هو : «لا» . لكن لتحقيق ذلك ، يلزم تغيير حقيقى للمواقف المتخذة وإخلاص مع الذات ، لا إحجام فيه ، إلى جانب المثابرة ، رغم الرفض . ولننظر فى بعض العوامل التى يمكن أن تؤثر فى ذلك :

* من المحتمل أن لا تبدأ المحاولة إلا من أحد الزوجين فقط ، وينبغى على أحد الشريكين أن يأخذ المبادرة بمفرده ، ويحاول مرة أولى وثانية وثالثة (وربما أكثر من ذلك) دون أن ييأس من أمل حدوث تجاوب من الطرف الآخر لمدة طويلة .

وربما كان الطرف الآخر يضع العراقيل ، ويأبى التعاون عن قصد منه لفترة ما . والواقع أن الامتعاض القديم من الصعب أن يزول بسهولة ، كما أن الحصول على امتيازات جديدة لا يكون سهلاً ، لا سيما إذا كان الطرف الآخر قد قطع أكثر من نصف المرحلة فيها . وعند هذا يجدر اللجوء إلى المشورة .

* والأمر الثانى ، يتعلق بالمرأة التى ترغب فى إقامة علاقة الألفة من جديد ، فتبدأ بفحص جدّى لدوافعها . ولا تركز على الأسلوب لإصلاح زوجها ، بل تركز على ما تستطيع بذله من جهد لإنقاذ الزواج الذى يسير من سيّئ إلى أسوأ .

شكت زوجة ذات يوم من أن زوجها لا يهتم ببيته ، فكان عليها أن تجرف الثلج ، وأن تفتح أو تغلق النوافذ ، وأن تجز العشب فى المرج ، فتشكو بمرارة .. من أن كل هذه الأمور هى من واجبات الرجل ، الذى يجلس أمام جهاز التليفزيون ، ويطلب منها تكليف شخص بالأجرة ليجمع أوراق الشجر المتساقطة ، مثلاً . وقد امتد افتقاره للاهتمام بشؤون البيت مع مر السنين إلى كل أمر يتعلق بالمنزل . فهو

يكاد لا يكلم أطفاله ، ولا يداعبهم ، ويكره القيام بأية رحلة فى إجازاته . فكل نشاطه وقت الفراغ مقتصر على مشاهدة التليفزيون ، وهو فى حالة تبرم وضجر وانزواء ولا مبالاة .

وتشعر الزوجة بأن الزوج فى تصرفه هذا يخطئ فى حقها ، فزوجها بكل بساطة لا يعاملها معاملة الأزواج .

والواقع ، أن هذه الزوجة لو أرادت أن تخلص لرباط الزوجية المقدس ، لسألت نفسها عن الدور الذى لعبته هى ، والذى يحملها مسؤولية طريقة تصرف زوجها ، ومعاملته لها . وكان جديراً بها أن تتساءل عن الأثر الذى تركه إلحاحها عليه بالقيام بالأعمال الروتينية المنزلية ؟ فإذا كان يكره التسكع حول المنزل ، فلماذا تلح عليه بذلك؟ ولماذا تعارض تكليف شخص ما للقيام بجرف أوارق الشجر المتساقطة مقابل أجر؟

هل السبب اعتقادها بأن زوجها يقصد من ذلك عدم إرضائها ، وعدم توفير السعادة لها؟ وهل يفسر «هو» كسله كما تدعى هى ، كدليل على إهماله لها؟ ربما كان الزوج يعتبر البيت مكاناً للاسترخاء فحسب .

وربما كان إلحاحها عليه بالقيام بمثل هذه الأعمال يشعره بالفشل ، وبالهزيمة لأنه لا يستطيع أن ينهض بنفسه إلى مستوى مسؤوليته كزوج ، وأب فى نظرها فربما جعلت الزوجة من البيت مكاناً يبدو كأنه حِمل لا يحتمل للزوج ، فيتراجع عنه ، مبتعداً عن التفكير فيه .

مسؤولية المرأة !

هذه هى الأسئلة التى ينبغى على الزوجة أن تسأل نفسها ، وأن تجيب عنها قبل أن تفهم كيف تستطيع أن تحسن علاقتها بزوجها . فعندما ترى الدور الذى لعبته فى الماضى ، سيتضح لها ما ينبغى عليها عمله ، فى محاولة إعادة الألفة إلى عش الزوجية . فإذا لم يتجاوب زوجها فى بادئ الأمر مع محاولاتها ، فلا بأس ، إذ ليس المهم عدد المرات التى تبذلها الزوجة ، إنما المهم أنها تقوم بالمحاولات . فالعبرة

بالنتائج . ومحاولة أشياء كثيرة لا تأتى بنتيجة لا تكفى للاستسلام إلى اليأس .

* والعامل الثالث من العوامل المتعلقة بالألفة بين الزوجين يتركز فى عدم وجود قوة فى العالم تستطيع أن تحول دون حدوث عواصف أو مضايقات فى أى زواج .

فتحقيق الألفة ، فى الجزء الأكبر منها ، هو فى تعلم كيف نتسامح بالنسبة لبعض عيوب أو أخطاء الشريك الآخر ، على أساس أن فيه من المزايا الحسنة ما يعوض عن هذه العيوب ، وأن هذه المزايا الحسنة هى التى جعلته مقبولاً منذ البداية .

لقد شكت إحدى الزوجات زوجها .. بأنها لم تعد تحتمل سماع قصصه المبالغ فيها ، وهما على مائدة الطعام ، مع الضيوف ، لدرجة أنه يصل إلى حد الكذب المفضوح . وهى تعرف بأن الآخرين يدركون هذه المبالغة . ومع ذلك فهى عندما تحاول لفت نظره إلى هذه المسألة ، فإنه إما أن يغير موضوع الحديث ، أو يغضب منها متهماً إياها بمحاولة مضايقته . وهى لم تعد تحتمل منه هذه الإهانات .

من المرجح أن هذه الزوجة ، مهما بلغت من البراعة ، لن تستطيع حمله على تغيير طبعه هذا ، وربما نجحت فى كسبه إلى جانبها فى أمور أخرى ، بحيث يصغى إليها تماماً . ولكن ثمة أمر يجب على الزوجة أن تدركه ، هو أن الزوج فى تنميق قصصه ، والمبالغة فيها ، يقصد أن يكون مميزاً بشكل ما ، فهو يعتقد أنه يحصل على اهتمام ، أو أهمية خاصة بهذه الطريقة . لكنها فى نفس الوقت لا تستطيع أن تحول دون شعورها بالسخط على عادة زوجها المثيرة المفضوحة هذه فكيف ينبغى عليها أن تتصرف؟

كل ما هنالك ، أنه يجب عليها الفصل بين هذا المصدر من الإزعاج عن مشاعرها الباقية تجاه زوجها . وربما قالت الزوجة عند ذلك ، بأن كل شىء آخر يتعلق به هو خاطئ ، وحتى الزواج كان خاطئاً . وربما يأخذ تفكيرها هذا الاتجاه «إنه يذلنى فى الحفلات لأنه أنانى بطبيعته ، لا يفكر أبداً فى أحد غير نفسه . لماذا لم يعلق ملابسه فى مكانها فى الليلة الماضية؟ولماذا ترك الحمام هذا الصباح

على نحو فوضوى؟ لماذا لم يخبرنى مبكراً أين سنقضى السهرة؟

فى هذه الحالة ، تكون الزوجة هى المبالغة . إنها تبالغ فى المنغصات العادية التى ترافق كل زواج ، فتركز على هذه المنغصات بصورة مبالغ فيها ، دون التفكير فى الصفات الحسنة التى ترضى عنها . أما بالنسبة لقصص زوجها التى لا تصدق فكل ما هنالك أنها تشعر بالتملق لفترة ما ، والموضوع كله لا يستحق أكثر من هذا .

ورغم أنه ليس من الممكن التوفيق بين اختلافات الرأى بين الزوجين دائماً . لكن المهم هو طريقة معالجة هذه الاختلافات . فإذا كان كل منهما يحب الآخر ، فإنهما يعالجان كل خلاف على ضوء مصلحة زواجهما ، وربما اختلفا بشدة على أمر ما ، لكن التجربة تعلمهما أنه يجب غض النظر عن أمور كثيرة ، ليس لأنها تافهة ، ولكن لأنها تساعد فى تقويض العلاقة الزوجية .

وربما ظهرت خلافات جوهرية ، تتعلق بطريقة تربية الأطفال ـ مثلاً ـ وفى مثل هذه المسائل يجب البحث مطولاً ، وتكراراً . وقد يحاولان التوفيق بين وجهات نظريهما ، أو يحاولان تطبيق بعض الطرق وتجربتها لفترة ما ، وهكذا حتى يتم الوصول إلى سبيل معين ناجح .

فائدة الحوار بين الزوجين

إن تعلم المحادثة بين الشريكين .. هو الأمر الخامس الهام ، المتعلق بإعادة الألفة بين الزوجين ، فنحن نعيش فى مجتمع نقوم فيه بأعمال قد لا يتوفر لنا فيها أحياناً الركون لبعض الحديث .

وكثير من الأزواج يقضون حياتهم بأكملها معاً ، يذهبان إلى الحفلات معاً ، ويقومان بأعمال المنزل ، ويلاعبان الأطفال ، لكنهما لا يجلسان ليحدثا بعضهما البعض إلا بطريقة سطحية للغاية ؛ حتى فى الظروف المناسبة ، قلما يخرجان عن نطاق المحادثة المهذبة المتحفظة فهما لا يكشفان أبداً لبعضهما عن أفكارهما الخفية ، ولا يستكشفان وجهات نظريهما على نحو مفصل ، وعلى نحو صادق . حتى إن بعض الأزواج لا يرفعان الكلفة بينهما حين يجلسان معاً للتحادث عن

أشياء حدثت لهما أثناء النهار . ومن الزوجات من لا يقدرن على وصف عمل أزواجهن بالتفصيل ، فهن لم يسألن أزواجهن عن عملهم أبداً .

يجب على الزوجين أن يتدربا على التعبير عن أفكارهما ، وعليهما أن يقضيا وقتهما بشتى أنواع النشاطات : بالمشي معاً ، وبالجلوس معاً لشرب القهوة ، والاستيقاظ والبقاء في السرير معاً ، يتحدثان ويصغيان باهتمام لبعضهما البعض حتى تزداد معرفة كل منهما للآخر ، ويرتفع مستوى التفاهم والانسجام بينهما .

فالألفة .. هي في المقدرة على التعبير عن النفس بحرية للشريك الآخر ، بصورة لا تجرح شعوره .

فكيف يمكن للزوجة تحقيق ذلك ، إذا أخفت أفكارها داخل رأسها؟

وكيف يمكن لها أن تتفاهم حول الأشياء مع زوجها ، إذا لم تشجعه على قولها؟

أخيراً .. إن الاتحاد الجنسي ، الذي لا يكفي وحده للدلالة على قوة الألفة بين الزوجين ، إلا أنه من الأهمية بمكان ، بحيث يعتبر مقياساً لا يستهان به في هذا المجال .

ذلك أن الزوجين اللذين يستطيعان التعبير عن حبهما ، لا يجدان ـ عادة ـ صعوبة في التعبير عن أفكارهما ومشاعرهما كل للآخر . فحبهما هو الضمان القوي لتجدد الألفة في علاقتهما ، والتعبير الحسي له يعتبر من أهم المتع التي توفر الرضا المتبادل في الزواج .

مع ذلك ، فالأزواج الذين فقدوا نعمة الألفة ، تكون هذه المسألة في مقدمة الأمور الصعبة التي ينبغي إعادة بنائها . ففي جو من البرودة والكبت ، يصعب التجاوب ؛ فيخشى في مثل هذه الحالات أن يعتبر أي مظهر للمودة بأنه شيء مفروض فرضاً ، وبالتالي يلاقي الرفض . ويبدو ـ أحياناً ـ أن من الأسهل عدم المحاولة .. ولكن ، كما هو الحال بالنسبة لأمور أخرى ، العطاء يولد العطاء ، خاصة إذا كان المعطي لا يلتمس رد فعل فوري . ويجب أن يكون هذا الالتماس

بطيئاً ، وبأقل ما يمكن من الوسائل .

فمثلاً تبدأ المرأة بالنظر إلى زوجها عند محادثته بأن تبتسم له .. وأحياناً تضع يدها على ذراعه . وربما راحت تقترب منه أكثر فأكثر ، وكأنها تقول له إنها تحبه . تكشف عن لحظات من الرضا ، ولكنها لا تلبث أن تتراجع ، فهى لا تعرض نفسها للبيع . تعطيه وقتاً ليفهم تصرفاتها ، فتعود ثانية وثالثة إلى أن يبدأ بالتجاوب معها ، فتجعله يشعر بأن الذى جرى لا يستحق ابتعادها أو ابتعاده عنها .

إن معطيات الحب تساوى الجهد الشاق المبذول فى سبيلها ، ولكن من الخطأ اعتبار الحب أنه مجرد عاطفة عظيمة سهلة الكسر ، لا يضاهى فى الحياة متعة الشعور بتحقيق المرء لذاته ، وبقبول الآخرين له . ولتحقيق هذا يحتاج المرء لشجاعة كى يكشف عن نفسه ، وهذا ينطوى على المجازفة ، إذ ربما تعرض المرء للأذى ، كما يلزم التواضع فى الكشف عن النفس بطريقة مقبولة .

****

المراجع

١ـ « بلسم » مجلة طبية تصدر عن دار الهلال الأحمر الفلسطينى .

٢ـ « حياتك » ـ فى سبيل حياة أفضل ـ لصاحبها رئيس التحرير يوسف محمد جادو .

٣ـ « طبب نفسك » مجلة طبية للوقاية والعلاج بالتعاون مع المنظمة العالمية للوقاية والعلاج بجنيف .

٤ـ « طبيبك » مجلة طبية ـ صحية علمية اجتماعية ـ لصاحبها ومديرها المسؤول الدكتور سامى القبانى .

٥ـ « طبيبك الخاص » ـ مجلة تهتم بصحتك الجسدية والنفسية والعصبية تصدر عن مؤسسة دار الهلال .

٦ـ « طبيبك معك » للدكتور صبرى القبانى .

٧ـ « طبيب العائلة » .

٨ـ « الأسبوع العربى » ومجلات طبية ، وعلمية ، واجتماعية أخرى .

الفهرس

الموضوع	الصفحة